CUIDAR DA MENTE — UM CURSO DE MEDITAÇÃO BÁSICA

THOMAS CLEARY

TRADUÇÃO AMADEU ANTÓNIO

UM CURSO DE MEDITAÇÃO BÁSICA
Traduzido e Explicado por
THOMAS CLEARY 2013
Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall
300 Massachusetts Avenue
Boston

INTRODUÇÃO DO TRADUTOR

Que o sábio vigie a mente, tão difícil de perceber, tão astuta,
pousando onde deseja; uma mente cuidadosamente protegida
trará felicidade.

— Dhammapada

Os sábios usam a mente deliberadamente, com base na sua essência.
Com o apoio do espírito, terminam o que começam. Assim, dormem sem sonhos e acordam sem problemas.

— Huainanzi

O cultivo consciente da consciência é praticado pela humanidade há milhares de anos, dando origem a muitas ciências tradicionais de desenvolvimento mental cujas origens se perdem na penumbra da alvorada remota da consciência humana. A tradição budista baseia-se numa descoberta feita por Siddhartha Gautama há dois mil e quinhentos anos, na sua tentativa de redescobrir o caminho essencial para *moksha* (libertação) e *bodhi* (iluminação), ideais perdidos de uma tradição antiga.

A ciência mental do budismo é extremamente rica e complexa. Não é simplesmente um desdobramento, reformulação ou desenvolvimento da religião indiana antiga. Segundo a tradição budista, existem cinco categorias gerais de prática pelas quais se distinguem as relações e diferenças entre orientações e métodos de meditação.

O primeiro tipo chama-se meditação do mortal comum. A intenção e propósito desta prática é ampliar as perceções e faculdades ordinárias do indivíduo. O resultado desejado é uma maior eficácia e eficiência nas atividades comuns da vida, conduzindo a um sentido de confiança e bem-estar.

O segundo tipo de meditação é bastante diferente do primeiro, focando-se em transcender o mundo, em vez de lidar com ele em termos convencionais. O resultado pretendido é o nirvana quiescente, uma paz mental profunda caracterizada pela extinção das aflições psicológicas. Capacidades psíquicas excecionais são também associadas a quem atinge este nirvana, mas, por

permanecerem habitualmente nessa quietude individual, não utilizam tais capacidades de forma concertada.

O terceiro tipo de meditação foca-se no cultivo de estados alterados de consciência. Aqueles que meditam com o objetivo de alcançar o nirvana podem também usar estes estados para romper com os apegos às convenções conceptuais e percetivas, mas ficam expostos ao perigo de se viciarem em transe. O ensinamento budista enfatiza a sobriedade para evitar a obsessão — ou, como se diz, "renascer sob a influência" — destes estados, devendo usá-los com propósitos práticos específicos e não por autoindulgência.

O quarto tipo de meditação é dedicado ao desenvolvimento de capacidades extraordinárias ao serviço das outras pessoas e do mundo. Os praticantes deste tipo podem usar qualquer um ou todos os métodos característicos dos três primeiros, mas com outra orientação, de forma diferente e num contexto mais amplo. A amplitude e alcance dos estados e experiências meditativos nesta categoria ultrapassam de longe os dos tipos inferiores.

O quinto e mais elevado tipo de meditação, segundo esta classificação antiga, chama-se meditação pura e clara que chega ao "ser-como-é". É considerada a perceção mais penetrante e a mais próxima que uma consciência individual pode chegar da verdadeira objetividade. A realização desta meditação permite ao mestre empregar deliberada e livremente todos os outros métodos, sem se fixar ou obcecar por nenhum.

Cuidar da Mente é um compêndio de manuais de instrução que tratam principalmente de modos de atingir a experiência característica deste último tipo de meditação.

O primeiro manual, *Tratado sobre o Supremo Veículo*, é atribuído a Hongren (602–675), conhecido como o Quinto Patriarca do Budismo Chan na China. Não há registos históricos deste texto anteriores ao século XVI, e as suas origens são obscuras. Embora Hongren, tal como o seu mestre e alguns discípulos, fosse um ilustre mestre Chan, pouco se sabe com certeza sobre os seus ensinamentos ou a sua escola.

A linguagem do manual sugere que foi escrito no século XVI, embora certas passagens — especialmente as citações — não reflitam o estilo académico típico dessa época, parecendo basear-se num modelo mais antigo. Pode também ser produto de um ramo coreano da escola antiga. O método ensinado é básico e essencial, tanto na teoria como na prática, e estabelece a base para os textos seguintes.

O segundo manual, *Modelos para a Meditação Sentada*, foi composto pelo Mestre Chan Cijiao de Changlu, na China do final do século XI. Pouco se sabe sobre ele, exceto que foi mestre da poderosa escola Linji de Chan e patriarca do budismo popular da Terra Pura. A combinação do Chan com a Terra Pura,

sobretudo nas técnicas de concentração, é comum nos registos das primeiras escolas de meditação da China, Coreia, Japão, Tibete e Vietname.

Segue-se *Diretrizes para a Meditação Sentada*, escrito por Foxin Bencai, contemporâneo mais jovem de Cijiao. As instruções de ambos, breves, abordam problemas de deterioração da qualidade da prática meditativa e prescrevem remédios simples para corrigir confusão e desalinhamento, promovendo o estado mental adequado.

Depois vem *Um Modo Geralmente Recomendado de Meditação Sentada*, do mestre Zen japonês Dōgen (1200–1253), pioneiro do Zen no Japão. Descendente de uma família distinta, Dōgen foi inicialmente treinado no confucionismo e preparado para servir como ministro imperial, mas estudou budismo desde cedo e acabou por fugir de casa para se tornar monge.

Brilhante, dominou rapidamente as doutrinas exotéricas e esotéricas da antiga escola Tendai japonesa. Antes de terminar estes estudos, interessou-se pelo Zen, recém-chegado da China. Foi reconhecido como mestre no Japão, mas decidiu viajar à China para estudar Chan. Após cinco anos regressou ao Japão com uma compreensão mais completa do Zen, observou a situação durante mais dez anos e só então começou a ensinar. Uma das suas preocupações era alertar para as falhas da meditação Zen incompleta. Este manual, um dos seus primeiros textos, reflete essa preocupação e sugere soluções.

O manual seguinte, *Segredos do Cultivo da Mente*, foi escrito por Chinul (1158–1210), fundador da ordem Chogye do budismo coreano. Ordenado aos oito anos, não teve mestre. Teve o seu primeiro despertar aos 25, lendo um clássico Chan, e depois retirou-se para as montanhas. Mais tarde leu todo o cânone budista e voltou ao retiro, tendo outra iluminação ao ler cartas de um mestre chinês.

Chinul fundou centros de ensino e recebeu, postumamente, o título de Mestre Nacional. O seu texto, baseado nos ensinamentos clássicos, é um manual acessível de meditação budista básica, comparando os princípios e métodos da iluminação súbita e gradual.

Segue-se *Absorção no Tesouro da Luz*, do mestre Zen japonês Ejō (1198–1282). Nascido numa família nobre, tornou-se monge aos dezoito anos, estudou Tendai, depois a Terra Pura, e por fim Zen, tornando-se discípulo e sucessor de Dōgen. Dedicou-se a preservar a obra do seu mestre. Este texto, da sua autoria, reflete a fusão da tradição esotérica Tendai com o Zen, centrando-se no *Dharmakāya* (Corpo da Realidade) e utilizando escrituras, poesia e *koans* para atingir estados específicos de consciência — prática chamada *sanzen*.

O último manual, *Uma Palestra Elementar sobre Zen*, é atribuído a Man-an, adepto da escola Sōtō do início do século XVII. Embora a Sōtō remontasse

espiritualmente a Dōgen e Ejō, os seus métodos já refletiam influências posteriores de outras escolas.

A obra do Homem é muito acessível e extremamente interessante pela variedade do seu conteúdo. Em particular, reflete uma tendência moderna para enfatizar a meditação em ação, algo visível na China especialmente a partir do século XI, na Coreia a partir do século XII e no Japão a partir do século XIV.

Há alguns anos, a autoridade central da Igreja Católica Romana emitiu uma declaração sobre meditação, advertindo que estados mentais e físicos alterados poderiam ser confundidos, pelos menos atentos, com experiências espirituais autênticas. Embora esta declaração tenha provocado reações negativas por parte de certos grupos de meditação, a verdade é que o mesmo aviso faz parte da tradição do budismo autêntico.

O facto de muitos ocidentais ficarem confusos, e até mental e fisicamente prejudicados, por supostos métodos orientais de meditação não se deve ao facto de não serem bons católicos, mas sim por não terem observado todos os requisitos da ciência tradicional da meditação. A psicopatologia da má prática meditativa é bem conhecida e amplamente descrita na literatura budista, mas certas seitas lançam regularmente pessoas em meditação intensiva sem o devido conhecimento, compreensão e experiência prévios. Por vezes, isto não acontece por mera ignorância, mas como estratégia calculada de recrutamento, pois nestas circunstâncias as pessoas tornam-se extremamente vulneráveis à fixação e ao condicionamento.

Foi por esta razão que a escola tibetana Gelugpa, ou Virtuosa, cujo líder é o Dalai Lama, reformou a prática da meditação para evitar tais abusos. Nessa escola, espera-se que o praticante se familiarize profundamente com a ciência da meditação antes de se lançar em concentração intensa. O Mestre Chan-taoísta Liu Iming também encorajava as pessoas a estudar durante dez anos antes de iniciar meditação intensiva. O mestre Zen japonês do início da era moderna, Kōsen, prescrevia um curso de estudos de cerca de três anos antes de permitir que os alunos participassem em trabalho Zen concentrado com um mestre.

O estudo preparatório também é útil para reconhecer e avaliar mestres, uma questão de séria importância para os ocidentais. Se fores a um verdadeiro mestre despreparado, estarás a desperdiçar o tempo dele e a demonstrar, ainda que inconscientemente, a tua própria ganância e preguiça; se fores a um falso mestre despreparado, estarás a desperdiçar o teu próprio tempo e a colocar-te, a ti e aos teus dependentes, em perigo. Daí o ditado clássico do Chan: “Primeiro desperta por ti mesmo, depois procura outra pessoa.” Foi para este propósito que os manuais de instrução apresentados neste livro foram originalmente compostos e publicados.

MESTRE CHAN HONGREN
Tratado sobre o Supremo Veículo

[1] Ao visar o esclarecimento dos sábios para compreender a verdadeira fonte, se a questão essencial do cultivo da mente não for mantida pura, não há maneira de qualquer prática produzir realização. Se algum bom amigo copiar este texto, tenha cuidado para não omitir nada, para que não induza em erro as pessoas de tempos futuros.

[2] A essência fundamental do cultivo do esclarecimento deve ser discernida: é a mente inerentemente completa e pura, na qual não há discriminação falsa, e o corpo e a mente são, no seu fundo, puros, não nascidos e não sujeitos à morte. Este é o mestre fundamental; isto é melhor do que invocar os Budas das dez direções.

[3] Pergunta: Como sabemos que a mente inerente é fundamentalmente pura? Resposta: Segundo a *Escritura das Dez Etapas*, existe uma natureza de Buda indestrutível nos corpos dos seres vivos, como o orbe do sol, cujo corpo é luminoso, redondo e pleno, vasto e sem limites; mas, por estar coberto pelas nuvens escuras dos cinco agregados, não consegue brilhar, como uma lâmpada dentro de um jarro.

Quando há nuvens e neblina por toda a parte, o mundo fica escuro, mas isso não significa que o sol se tenha decomposto. Porque não há luz? A luz nunca é destruída, apenas está envolta por nuvens e neblina. A mente pura de todos os seres vivos é assim: está apenas encoberta pelas nuvens escuras da obsessão com objetos, pensamentos arbitrários, aflições psicológicas e visões e opiniões. Se conseguires apenas manter a mente imóvel de forma que o pensamento errante não surja, a realidade do nirvana aparecerá naturalmente. É assim que sabemos que a mente inerente é originalmente pura.

[4] Pergunta: Como sabemos que a mente inerente é fundamentalmente não nascida e não sujeita à morte?

Resposta: A *Escritura Proferida por Vimalakīrti* diz que a talidade não tem nascimento e não tem morte. A talidade é a verdadeira “assimidade”, a natureza de Buda inerentemente pura. A pureza é a fonte da mente; a verdadeira “assimidade” está sempre presente e não surge de condições.
A escritura também diz que todos os seres comuns são assim, e todos os sábios e santos também são assim. “Todos os seres comuns” refere-se a nós; “todos os sábios e santos” refere-se aos Budas. Embora os nomes e as aparências diferenciem, a natureza objetiva da verdadeira talidade nos seus corpos é a mesma. Sendo não nascida e não sujeita à morte, é chamada assim. É assim que sabemos que a mente inerente é fundamentalmente não nascida e não sujeita à morte.

[5] Pergunta: Porque se chama à mente inerente o mestre fundamental?

Resposta: Esta verdadeira mente é natural e não vem de fora. Não está limitada ao cultivo no passado, presente ou futuro. A coisa mais preciosa e íntima que pode existir é preservares tu próprio a mente. Se conheceres a mente, alcançarás a transcendência preservando-a. Se estiveres confuso acerca da mente e a ignorares, cairás em estados miseráveis. Assim, sabemos que os Budas de todos os tempos consideram a mente inerente o mestre fundamental. Portanto, um tratado diz: “Preserva a mente com perfeita clareza para que pensamentos errantes não surjam, e isto é a não-nascença.” É assim que sabemos que a mente é o mestre fundamental.

[6] Pergunta: O que significa dizer que a mente inerente é melhor do que invocar outros Budas?

Resposta: Mesmo que invoques constantemente outros Budas, não escaparás ao nascimento e à morte; mas, se preservares a tua própria mente fundamental, alcançarás a transcendência. A *Escritura do Cortador de Diamantes* diz que qualquer um que veja o Buda em termos de forma ou procure o Buda através do som está a trilhar um caminho errado e não pode ver o verdadeiro Buda. Por isso se diz que preservar a verdadeira mente é melhor do que invocar outros Budas.
A palavra “melhor”, contudo, é usada apenas para encorajar as pessoas. Na realidade, a essência da realização suprema é igual, sem dualidade.

[7] Pergunta: Uma vez que a verdadeira essência dos Budas e dos seres comuns é a mesma, porque é que os Budas experimentam felicidade infinita e liberdade sem entraves, sem nascimento nem morte, enquanto nós, seres comuns, caímos no nascimento e na morte e sofremos todo o tipo de dores?

Resposta: Os Budas das dez direções realizaram a verdadeira natureza das coisas e percebem espontaneamente a fonte da mente; o imaginar errante não surge, a perceção correta não se perde. A atitude egoísta e possessiva desaparece, e assim não estão sujeitos a nascimento e morte. Por não estarem sujeitos a nascimento e morte, são, em última análise, tranquilos; assim, obviamente, toda a felicidade vem naturalmente até eles.

As pessoas comuns perdem de vista a natureza da realidade e não conhecem a base da mente. Fixando-se arbitrariamente em todo o tipo de objetos, não cultivam a perceção correta; por isso, surgem o amor e o ódio. Por causa do amor e do ódio, o vaso da mente racha e vaza. Por causa disso, há nascimento e morte. E, por haver nascimento e morte, todas as misérias aparecem naturalmente.

A *Escritura do Rei da Mente* diz que a verdadeira talidade, a natureza de Buda, está submersa no oceano da cognição, perceção e sensação, flutuando no nascimento e morte, incapaz de escapar. Deve-se fazer esforço para preservar a verdadeira mente fundamental, de modo que pensamentos arbitrários não

surjam, a atitude egoísta e possessiva desapareça, e realizes espontaneamente a igualdade e a unidade com os Budas.

[8] Pergunta: Se a natureza de Buda, que é verdadeiramente assim, é uma e a mesma, então, quando um está iludido, todos deveriam estar iludidos, e quando um está iluminado, todos deveriam estar iluminados. Porque é que, quando os Budas despertam para esta natureza, a ignorância e a confusão dos seres comuns permanecem as mesmas?

Resposta: A partir daqui, entramos no domínio do inconcebível, fora do alcance das pessoas comuns. A iluminação é realizada conhecendo a mente; a confusão acontece por se perder o contacto com a natureza. Se as condições se encontram, encontram-se; não se pode fazer uma afirmação fixa. Basta confiar na verdade e preservar a tua mente fundamental inerente. É por isso que a *Escritura Proferida por Vimalakīrti* diz que não há nem identidade nem alteridade, que a realidade nunca nasceu e não perece atualmente. Isto é realizar o extremismo dualista da identificação e alienação, entrando assim no conhecimento não discriminatório. Se compreenderes este ponto, então preservar a mente é o mais importante entre os elementos essenciais dos ensinamentos sobre o conhecimento prático. Esta prática de preservar a mente é a base do nirvana, a porta essencial para a iluminação, a fonte de todas as escrituras e a progenitora dos Budas de todos os tempos.

[9] Pergunta: Como sabemos que preservar a verdadeira mente fundamental é a base do nirvana?

Resposta: A essência do nirvana é tranquila, uma bem-aventurança não forjada. Realiza que a tua própria mente é a verdadeira mente, e o imaginar errante cessará. Quando o imaginar errante cessa, tens perceção correta. Pela perceção correta, surge o conhecimento imparcialmente percetivo. Através deste conhecimento, descobre-se a natureza da realidade. Ao descobrir a natureza da realidade, alcança-se o nirvana. É assim que sabemos que preservar a verdadeira mente fundamental é a base do nirvana.

[10] Pergunta: Como sabemos que preservar a verdadeira mente fundamental é a porta essencial para a iluminação?

: “Mesmo que desenhes a figura de um Buda com o dedo, ou realizes incontáveis feitos virtuosos…” — ensinamentos como este são apenas instruções do Buda para pessoas ignorantes criarem causas para estados futuros melhores, e até para verem o Buda. Mas, para aqueles que desejam atingir rapidamente a budeidade por si próprios, devem preservar a verdadeira mente fundamental. Os Budas do passado, presente e futuro são infinitos, mas nenhum deles alcançou a budeidade sem preservar a verdadeira mente fundamental. Por isso, uma escritura diz que, se mantiveres a mente num só ponto, não há nada que não possa ser alcançado. É assim que sabemos que

preservar a verdadeira mente fundamental é a porta essencial para a iluminação.

Se quiseres, posso já seguir traduzindo o resto do *Tratado sobre o Supremo Veículo* mantendo este tom formal e a fidelidade literal.

[11] Pergunta: Como sabemos que preservar a verdadeira mente fundamental é a fonte de todas as escrituras?

Resposta: Nas escrituras, o Buda explica todas as causas e condições, resultados e consequências, de todos os pecados e virtudes, recorrendo até às montanhas, rios, terra, ervas, árvores e outros seres para criar incontáveis parábolas, comparações e metáforas, manifestando ocasionalmente inúmeras variedades de poderes espirituais e emanações. Tudo isto porque o Buda ensina pessoas sem discernimento, mas com todo o tipo de desejos e incontáveis mentalidades diferentes.

Por esta razão, o Buda utiliza meios adequados a cada mentalidade individual, para conduzir as pessoas à verdade universal. Uma vez que saibamos que a natureza de Buda em todos os seres é tão pura como o sol por detrás das nuvens, se apenas preservarmos a verdadeira mente fundamental com perfeita clareza, as nuvens dos pensamentos errantes cessarão e o sol da visão surgirá; para que serve, então, tanto estudo sobre as dores do nascimento e da morte, sobre doutrinas e princípios de todos os tipos, e sobre os assuntos do passado, presente e futuro? É como limpar o pó de um espelho; a clareza surge espontaneamente quando todo o pó desaparece.

Assim, tudo o que é aprendido na mente não iluminada presente é inútil. Se conseguires manter a perceção correta com clareza, o que aprenderes na mente não forjada é verdadeiro conhecimento.

Mas mesmo que eu o chame de verdadeiro conhecimento, em última análise, não há nada aprendido. Porquê? Porque tanto o eu como o nirvana são vazios; já não existe dois, nem sequer um. Assim, não há nada aprendido; mas, embora os fenómenos sejam, na sua essência, vazios, é necessário preservar a verdadeira mente fundamental com perfeita clareza, pois então os pensamentos ilusórios não surgem e o egoísmo e a possessividade desaparecem. A *Escritura do Nirvana* diz: “Aqueles que sabem que o Buda não prega nada são chamados plenamente instruídos.” É assim que sabemos que preservar a verdadeira mente fundamental é a fonte de todas as escrituras.

[12] Pergunta: Como sabemos que preservar a verdadeira mente fundamental é o progenitor dos Budas de todos os tempos?

Resposta: Os Budas de todos os tempos nascem da essência da mente. Primeiro preserva a verdadeira mente para que pensamentos errantes não surjam; depois, quando o egoísmo e a possessividade tiverem desaparecido, podes alcançar a budeidade.

[13] Os diálogos anteriores poderiam ser expandidos indefinidamente; o meu desejo, por agora, é que tomes consciência de que a tua própria mente fundamental é Buda. É por isso que te exorto com tanta insistência; nada, nos milhares de escrituras e miríades de tratados, supera a preservação da verdadeira mente fundamental — isto é essencial.

[14] Agora farei um esforço adicional para te instruir com base nos símbolos da *Escritura do Lótus da Verdade*: a grande carruagem, o tesouro, a pérola luminosa, a erva maravilhosa — é apenas que tu próprio não os tomas e utilizas; é por isso que sofres miséria.

[15] O que deves fazer? Quando não surgem pensamentos errantes, e o egoísmo e a possessividade desaparecem, então todas as qualidades virtuosas cumprem-se naturalmente; não precisas de procurar externamente, pois isso conduz-te de volta às misérias do nascimento e da morte. Onde quer que estejas, examina a tua mente com perceção correta. Não plantes sementes de miséria futura pelo apego ao prazer presente, enganando-te a ti mesmo e aos outros, sem te libertares do nascimento e da morte.

[16] Trabalha, trabalha! Embora o presente seja transitório, juntos formam a base da budeidade futura. Não deixes que o passado, presente e futuro se desperdicem, matando tempo inutilmente. Uma escritura fala de “estar no inferno como se fosse um jardim de prazer” e de “estar noutros estados maus como se fosse a tua própria casa.” O facto de nós, mortais comuns, estarmos assim neste momento, inconscientemente, espanta totalmente as pessoas — mas nada está além da mente. Que maravilhoso! Que miserável!

[17] Se houver principiantes a aprender a sentar-se e meditar, sigam as instruções da *Escritura sobre a Visualização da Vida Infinita*: senta-te direito, com perceção correta, de olhos fechados e boca fechada. Mentalmente, fixa o olhar uniformemente à tua frente, tão perto ou tão longe quanto queiras: visualiza o sol, preservando a verdadeira mente e mantendo a atenção nisto sem interrupção. Depois regula a respiração, sem permitir que oscile entre grossa e fina, pois isso causa doença e dor.

[18] Quando te sentares e meditares à noite, poderás ver todo o tipo de cenas, boas e más. Ou poderás ficar completamente absorvido em azul, amarelo, vermelho, branco e assim por diante. Podes perceber o teu corpo a irradiar imensa luz, podes ver a forma de um Buda ou podes ver todo o tipo de manifestações milagrosas. Apenas sabe o suficiente para recolher a mente e não te apegares a nada disso, pois tudo é vazio, visto apenas devido à imaginação subjetiva. Uma escritura diz: “Todas as terras nas dez direções são como o espaço; todos os mundos são ilusórios, apenas concebidos pela mente.”

[19] Se não entrares em transe e não vires todo o tipo de visões, não te interrogues; apenas mantém a verdadeira mente fundamental perfeitamente

clara em todos os momentos, seja o que for que estejas a fazer, para que não surjam pensamentos errantes e o egoísmo e a possessividade desapareçam.

[20] Nada está fora da mente inerente; os Budas expuseram tantas doutrinas e parábolas porque os padrões de comportamento das pessoas comuns não são os mesmos. Eventualmente, isto fez com que as estruturas do ensinamento diferissem, mas, na realidade, a substância dos estados das oitenta e quatro mil doutrinas, dos três veículos e do caminho óctuplo, a fonte das setenta e duas categorias de iluminados, não está além da mente inerente, que é a base. Se conheceres diretamente a mente fundamental e continuares a polir momento a momento, então verás naturalmente a natureza de Buda; a cada momento estarás a fazer oferendas a incontáveis Budas das dez direções, enquanto todas as escrituras do cânone serão “recitadas” em cada instante.

[21] Se compreenderes a fonte da mente, então todos os fenómenos mentais significativos aparecerão espontaneamente, todos os votos se cumprirão, todas as práticas se completarão. Tudo estará feito; já não estarás sujeito ao vir-a-ser. É necessário que não surjam pensamentos errantes e que o egoísmo e a possessividade desapareçam; depois de abandonares este corpo, alcançarás certamente o incriado, o inconcebível.

[22] Trabalha! Não desperdices um momento. Palavras tão verdadeiras e não enganosas como estas são difíceis de ouvir; aqueles que as ouvem e realmente as praticam são extremamente raros, e os que as praticam e realmente as realizam são ainda mais raros.

[23] Acalma-te, tranquiliza-te, domina os sentidos. Olha diretamente para a fonte da mente, mantém-na sempre brilhante, clara e pura. Não dês origem a uma mente indiferente.

[24] Pergunta: O que queres dizer com mente indiferente?
Resposta: Quando pessoas que concentram a mente se focam em objetos externos e, por causa disso, a sua mentalidade grosseira cessa por um momento, refinam interiormente a verdadeira mente; quando a mente ainda não está pura e clara, e examinam constantemente a mente, seja qual for a sua ação, mas não conseguem perceber claramente a fonte da mente de forma independente, isto chama-se mente indiferente.

Isto ainda é uma mente contaminada, que não escapa à grande doença do nascimento e da morte. Quanto àqueles que não preservam de todo a verdadeira mente! Essas pessoas afundam-se no amargo mar do nascimento e da morte; quando é que alguma vez sairão? Que pena! Trabalha, trabalha! Uma escritura diz que, se a verdadeira sinceridade das pessoas não emergir de dentro, mesmo que encontrem incontáveis Budas do passado, presente e futuro, nada poderão fazer. Outra escritura também diz que, quando as pessoas conhecem a mente, libertam-se; os Budas não podem libertar as pessoas. Se os Budas pudessem libertar as pessoas, porque é que pessoas

como nós não alcançaram a iluminação, apesar de terem existido incontáveis Budas no passado? É apenas porque a verdadeira sinceridade não vem de dentro; por isso, as pessoas afundam-se num mar de amargura.

Trabalha, trabalha! Procura diligentemente a mente fundamental; não permitas contaminação aleatória. O que passou não nos diz respeito; não podemos alcançar o que já se foi. Exorto aqueles que, agora, no presente, tiveram a oportunidade de ouvir o ensinamento subtil, a compreender estas palavras: percebe que preservar a mente é o caminho supremo.

[25] Se não quiseres exercer a máxima sinceridade na busca da iluminação e da sua experiência de liberdade e felicidade infinitas, e, em vez disso, começares a fazer muito alarido, seguindo o mundano, procurando avidamente honra e lucro, cairás num vasto inferno e sofrerás todos os tipos de miséria. O que podes fazer quanto a isto? Como vais gerir? O que vais fazer?

[26] Trabalha, trabalha! Veste apenas roupas simples, come comida simples e preserva a verdadeira mente fundamental com perfeita clareza. Simula ignorância, aparenta inarticulação. Isto poupa ao máximo energia e, no entanto, é eficaz. Isto é característico de pessoas muito diligentes.

[27] As pessoas mundanas iludidas, que não compreendem este princípio, enfrentam muitas dificuldades na ignorância para realizar um bem aparente em grande escala. Esperam alcançar a libertação, mas regressam ao nascimento e à morte. Quanto àqueles que mantêm perceção correta com perfeita clareza e libertam outras pessoas, esses são poderosos seres iluminadores.

[28] Digo-vos claramente: preservar a mente é o número um; se não fizerem qualquer esforço para preservar a mente, são extremamente tolos. Ao não aceitarem o presente, sofrem uma vida inteira de miséria; ao desejarem o futuro, sofrem calamidade por miríades de éones. Se vos agradar, não sei que mais vos posso dizer.

[29] Aquele que não se deixa mover pelo sopro dos oito ventos é a verdadeira montanha de joias. Quem conhece o resultado age e fala com fluidez hábil, adaptando-se a todas as situações, oferecendo remédios de acordo com as doenças; quem consegue fazer isto e, ainda assim, não conceber pensamentos falsos, de forma que o egoísmo e a possessividade se extingam, transcendeu verdadeiramente o mundo.

[30] Quando o Buda estava vivo, não cessava de louvar isto; eu falo disto para vos encorajar seriamente. Se não criares ideias falsas e estiveres vazio de egoísmo e possessividade, então estás além do mundo.

[31] Pergunta: O que é o desaparecimento do egoísmo e da possessividade? Resposta: Se tiveres qualquer desejo de ultrapassar os outros, ou qualquer pensamento sobre a tua própria capacidade, isto é egoísmo e possessividade. Estas são doenças no contexto do nirvana, por isso a *Escritura do Nirvana* diz:

“O espaço pode conter tudo, mas o espaço não nutre o pensamento de que pode conter tudo.” Isto é uma metáfora para o desaparecimento do egoísmo e da possessividade, pelo qual se alcança a concentração indestrutível.

[32] Pergunta: Praticantes que procuram a verdadeira paz eterna e que se importam apenas com as virtudes transitórias e grosseiras do mundo, e não com as verdadeiras e subtis virtudes eternas da verdade suprema, não viram o princípio e apenas querem estimular a mente a focar-se em doutrinas a seguir em pensamento; assim que surge a consciência, ela está contaminada. Mas se alguém quer apenas esquecer a mente, isto é a escuridão da ignorância; não está de acordo com o verdadeiro princípio. Se alguém quer apenas nem parar a mente nem se focar em princípios, isto é agarrar-se erradamente ao vazio, vivendo como um animal apesar de ser humano. Nessas alturas, se não houver métodos de concentração e visão, e não se compreender como ver claramente a natureza de Buda, o praticante ficará apenas atolado — como poderá transcender isto e chegar ao nirvana completo? Por favor, indica a verdadeira mente.

Resposta: É preciso ter plena confiança e determinação eficaz. Acalma gentilmente a mente, e eu volto a instruir-te. Deves tornar o teu corpo e mente livres e serenos, não enredados em quaisquer objetos. Senta-te direito, com perceção correta, e regula a respiração para que esteja devidamente ajustada. Examina a tua mente para a veres como não estando dentro, não estando fora e não estando no meio. Observa-a com calma, cuidado e objetividade; quando dominares isto, verás claramente que a consciência da mente se move num fluxo, como uma corrente de água, como ondas de calor a subir sem fim.

Quando tiveres visto esta consciência, encontrarás que ela não está nem no interior nem no exterior: observa-a sem pressa, objetivamente, com calma. Quando a dominares, então funde-a e fluxa-a repetidamente, vazia mas sólida, profundamente estável, e então esta consciência fluida desaparecerá. Aqueles que conseguem fazer esta consciência desaparecer destroem assim as confusões obstrutivas dos seres iluminadores das dez etapas. Uma vez que esta consciência tenha desaparecido, então a mente está aberta e imóvel, silenciosa, serena e calma, imaculadamente pura e tremendamente estável.

Não posso explicar este estado mais além. Se quiseres atingi-lo, toma o capítulo na Escritura do Nirvana sobre o corpo indestrutível, e o capítulo na Escritura Falada por Vimalakīrti sobre ver o Buda Imóvel: contempla-os e reflete sobre eles sem pressa, procura-os com cuidado e lê-os minuciosamente. Se estiveres completamente familiarizado com estas escrituras e conseguires manter esta mente em tudo o que fizeres, perante os cinco desejos e os oito ventos, então a tua conduta pura está estabelecida e a tua tarefa está cumprida; no final, não estarás sujeito a um corpo que nasce e morre.

Os cinco desejos são desejos por forma, som, fragrância, sabor e sensação. Os oito ventos são lucro e perda, censura e elogio, respeito e ridículo, dor e prazer. É aqui que os praticantes pulem e refinam a natureza de Buda; não é de admirar se alguém não atingir a independência neste corpo. A Escritura diz: "Se não houver lugar para um Buda permanecer no mundo, os seres iluminadores não podem funcionar de facto."

Se quiseres libertar-te deste corpo condicional, não discrimines entre a agudeza ou obtusidade passadas das faculdades humanas; os melhores requerem apenas um momento, os piores levam inumeráveis éons.

[33] Se tiveres a força e o tempo para desenvolver raízes altruístas de virtudes de acordo com as naturezas das pessoas, assim ajudando a ti próprio e aos outros, adornando uma terra de Buda, deves compreender os Quatro Apoios e descobrir como é a realidade de facto. Se te apoiares no apego à letra, perderás a verdadeira fonte.

[34] Para mendicantes que aprendem a estudar o Caminho como renunciantes, o facto é que "deixar o lar" significa sair das grilhetas do nascimento e da morte: isso é chamado "deixar o lar".

Quando a mindfulness (atenção plena) precisa está completamente presente e o cultivo do Caminho é bem-sucedido, mesmo que sejas desmembrado, desde que não percas a mindfulness correta no momento da morte, atingirás imediatamente a Buddhahood.

[35] Compus o tratado anterior simplesmente tomando o sentido das escrituras de acordo com a fé; na realidade, não sei por experiência perfeitamente completa. Se houver algo contrário aos princípios de Buda, arrependo-me de bom grado e eliminá-lo-ei; o que quer que esteja de acordo com o caminho de Buda, doo-o a todos os seres, esperando que todos cheguem a conhecer a mente básica e atinjam a iluminação de uma só vez. Que aqueles que ouvem esta obra se tornem Budas no futuro; espero que liberteis primeiro os meus seguidores.

[36] Pergunta: Do início ao fim, tudo neste tratado revela que a mente inerente é o Caminho; pertence à categoria de atualização, ou à categoria de prática?

Resposta: O coração deste tratado é revelar o Um Veículo. A sua intenção última, portanto, é guiar os iludidos para que se libertem do nascimento e da morte; só então podem libertar os outros. Falar apenas de autoajuda e não de ajudar os outros é característico da categoria de prática; quem quer que pratique de acordo com o texto será o primeiro a atingir a Buddhahood. Se vos estiver a enganar, no futuro cairei em dezoito infernos. Prometo ao céu e à terra: se não estiver a ser verídico, que seja devorado por tigres e lobos vida após vida.

MESTRE CHAN CIJIAO DE CHANGLU

Modelos para Meditação Sentada

[1] Aqueles que aspiram à iluminação e que aprenderiam sabedoria devem primeiro despertar uma atitude de grande compaixão e fazer um voto abrangente para dominar a concentração, prometendo libertar outras pessoas, não buscando libertação apenas para si próprios.

[2] Então e só então deves largar todos os objetos e pôr em repouso todas as preocupações, para que corpo e mente sejam uma talidade, e não haja lacuna entre movimento e quietude.

[3] Modera a tua comida e bebida, não tomando nem demais nem de menos. Regula o teu sono, nem restringindo-o demais nem indulgindo nele demais.

[4] Quando fores sentar-te em meditação, espalha um tapete grosso num lugar calmo e sem confusão. Usa a tua roupa folgada, mas mantém uma ordem uniforme na tua postura e porte.

[5] Depois senta-te na postura de lótus, colocando primeiro o pé direito na coxa esquerda, depois o pé esquerdo na coxa direita. A postura de meio-lótus também serve, basta colocar o pé esquerdo na perna direita, é tudo.

[6] Em seguida, coloca a mão direita no tornozelo esquerdo, e coloca a mão esquerda, com a palma para cima, na palma da mão direita. Faz com que os polegares de ambas as mãos se apoiem mutuamente.

[7] Lentamente ergue o corpo para a frente, e também balança para a esquerda e para a direita, depois senta-te direito. Não te inclines para a esquerda ou para a direita, não te inclines para a frente ou para trás. Alinha as articulações das ancas, da coluna e da base do crânio para que se apoiem mutuamente, a tua forma como uma stupa. No entanto, não deves tornar o teu corpo demasiado ereto, pois isso constrange a respiração e torna-a desconfortável. Os ouvidos devem estar alinhados com os ombros, o nariz com o umbigo. A língua repousa no palato superior, os lábios e os dentes tocam-se.

[8] Os olhos devem estar ligeiramente abertos, para evitar trazer inconsciência e sonolência. Se fores atingir a concentração meditativa, esse poder é supremo. Antigamente havia monges eminentes especializados na prática de concentração que sempre mantinham os olhos abertos quando se sentavam. O Mestre Chan Fayun Yuantong também repreendia as pessoas por se sentarem em meditação com os olhos fechados, chamando-lhe uma caverna de fantasmas numa montanha de escuridão. Evidentemente, há um significado profundo nisso, de que os adeptos estão cientes.

[9] Uma vez que a postura física esteja estabelecida e a respiração afinada, então relaxa o abdómen inferior. Não penses em nada bom ou mau. Quando um pensamento surge, nota-o; quando te apercebes dele, desaparece.

Eventualmente, esqueces os objetos mentais e espontaneamente tornas-te unificado. Esta é a arte essencial da meditação Zen sentada.

[10] Apesar do facto de que a meditação Zen sentada é uma forma científica de paz e felicidade, muitas pessoas fazem-na de uma maneira patológica que provoca doença. Isto porque não aplicam as suas mentes corretamente. Se obtiveres o verdadeiro sentido, então o teu corpo sentir-se-á naturalmente leve e fácil, enquanto o teu espírito vital será claro e agudo. A verdadeira mindfulness é distintamente clara, o sabor da verdade sustenta o espírito, e experimentas felicidade pura num estado de profunda serenidade.

[11] Para aqueles que já tiveram um despertar, isto pode ser dito como um dragão encontrando água, como um tigre nas montanhas. Para aqueles que ainda não tiveram um despertar, ainda é usar o vento para soprar no fogo; o esforço requerido não é muito. Basta tornar a mente recetiva e não serás enganado.

[12] No entanto, quando o Caminho é elevado, os demónios abundam; todo o tipo de coisas ofendem e agradam. Desde que mantenhas a verdadeira mindfulness presente, no entanto, nada disto te pode deter.

[13] O Shūrangama-sūtra, os manuais de Tiantai de “parar e ver”, e as Diretrizes para Cultivo e Realização de Guifeng explicam completamente os encantamentos. Aqueles cuja preparação é insuficiente não devem deixar de conhecer estes.

[14] Quando quiseres sair da concentração, balança lentamente o corpo e levanta-te calmamente e com cuidado, evitando a pressa.

[15] Depois de sair da concentração, em todos os momentos usa quaisquer meios expedientes para preservar o poder da concentração, como se estivesses a cuidar de um bebé. Então o poder da concentração será fácil de aperfeiçoar.

[16] A concentração meditativa é uma tarefa mais urgente. Se não meditares calmamente e refletires em silêncio, ficarás completamente perdido neste domínio. Por isso, se fores procurar uma pérola, é melhor acalmar as ondas; será difícil encontrar se agitares a água. Quando a água da concentração está imóvel e clara, a pérola da mente revela-se a si própria.

[17] Portanto, A Escritura do Despertar Completo diz: “Sabedoria pura sem entraves vem toda da concentração meditativa.” A Escritura do Lótus diz: “Num espaço desocupado, pratica a recolha da mente, estabilizando-a para que seja tão imóvel como a Montanha Polar.” Assim sabemos que, para transcender o comum e ir além do sagrado, deve-se usar a meditação quieta; para morrer sentado ou falecer de pé, deve-se depender do poder da concentração.

[18] Mesmo que trabalhes nisso toda a tua vida, ainda podes não ter sucesso; quanto mais se desperdiçares tempo! O que usarás para contrariar o karma? É por isso que os antigos diziam que, se alguém carece do poder da concentração, submete-se voluntariamente à morte, vivendo a vida em vão, sem ver, como um vagabundo errante.

[19] Espero que companheiros de meditação leiam este tratado repetidamente, para ajudar a si próprios e ajudar os outros a atingir o verdadeiro despertar.

MESTRE ZEN FOXIN BENCAI

Diretrizes para Meditação Sentada

[1] Na meditação sentada, torna o coração reto e a mente direita e verdadeira. Purifica o eu e esvazia o coração. Sentado de pernas cruzadas, olha e ouve para dentro; claramente desperto e consciente, estás permanentemente removido do afastado da inconsciência e da excitação. Se algo vier à mente, faz o teu melhor para o afastar.

[2] Em concentração quieta, examina claramente com verdadeira mindfulness. O que está ciente de estar sentado é mente, e o que introspeciona é mente. O que conhece o ser e o não-ser, o centro e os extremos, o interior e o exterior, é mente. Esta mente é vazia mas percetiva, silenciosa mas consciente. Redonda e brilhante, perfeitamente clara, não cai em ideias de aniquilação ou eternidade. Consciência espiritual radiantemente brilhante, a sua discriminação não é falsa.

[3] Hoje em dia vemos estudantes que se sentam diligentemente mas não despertam. O seu problema deriva da dependência de conceções, os seus sentimentos agarrando-se ao viés e à falsidade. Na sua confusão, viram as costas à base verdadeira e vão erroneamente ao longo do quietismo ou ativismo. É por isso que falham em atingir a iluminação.

[4] Se puderes concentrar e esclarecer a tua mente de tal forma que harmonizes intimamente com o não-criado, o espelho do conhecimento será limpo e a flor da mente florescerá de repente. Incontáveis apegos a conceções derreterão diretamente, e éons acumulados de ignorância abrir-se-ão de uma só vez.

[5] Isto é como esquecer, depois lembrar de repente; como estar doente, depois recuperar de uma só vez. Um sentido de alegria surge dentro, e sabes que te tornarás um Buda. Então sabes que não há Buda separado fora da mente.

[6] Depois disso, aumentas o cultivo de acordo com a iluminação, experimentando a realização pelo cultivo. A fonte da realização da iluminação é a identidade de mente, Buda e seres vivos. Isto é chamado absorção na

compreensão unificada e ação unificada. Também é chamado o caminho sem esforço.

[7] Agora podes inverter as coisas sem alienação dos sentidos e objetos. Pegando no que vem à mão, alternas como anfitrião e hóspede. O olho do universo claro, presente e passado são renovados. A capacidade espiritual da perceção direta é naturalmente atingida. É por isso que Vimalakīrti disse: “Viver uma vida ativa sem emergir da absorção na extinção é chamado sentar quieto.”

[8] Assim devemos saber que a lua aparece quando a água está imóvel, o brilho é completo quando o espelho está limpo. Para pessoas que estudam o Caminho, é essencial sentar e meditar. Caso contrário, andarás em círculos para sempre.

[9] Embora isto seja desagradável, não posso ficar em silêncio. Escrevi algumas generalidades para ajudar as pessoas a descobrir a verdadeira fonte. Se não negligenciares a prática, então atingirás a mesma realização.

MESTRE ZEN DŌGEN

Um Modo Geralmente Recomendado de Meditação Sentada

[1] O Caminho é fundamentalmente completo e perfeito, todo-pervasivo; como poderia depender de cultivo e realização?

[2] O veículo da fonte é livre; por que despender esforço?

[3] O ser inteiro está completamente além da poeira desonrosa; quem acreditaria num método de limpá-lo?

[4] O grande todo não está separado daqui; por que ir a algum lugar para praticar?

[5] No entanto, a mais pequena discrepância é como a distância entre céu e terra: assim que aversão e atração surgem, perdes a mente na confusão.

[6] Mesmo que te possas gabar de compreensão e te envolvas no entendimento, tendo vislumbrado uma visão, e embora encontres o Caminho e compreendas a mente, inspirado com a determinação de voar para os céus, embora possas vaguear livremente dentro dos limites da entrada inicial, ainda te falta algo num caminho vivo de emancipação.

[7] Mesmo Gautama Buda, que tinha conhecimento inato, sentou-se reto durante seis anos; este é um exemplo notável. Ao referir-se à transmissão do selo da mente em Shaolin, a fama de nove anos virado para uma parede ainda é mencionada. Como os antigos o fizeram, por que as pessoas de hoje não o deveriam fazer?

[8] Portanto, deves parar a atividade intelectual de perseguir palavras e caçar ditados, e deves aprender o recuo de virar a luz e olhar para trás. Corpo e mente serão naturalmente despojados, e o rosto original tornar-se-á manifesto.

[9] Se quiseres atingir algo, deves pôr-te a trabalhar nisso. Para meditação Zen intensiva, um quarto quieto é apropriado. Comida e bebida devem ser moderadas. Largando todos os objetos mentais, descansando de todas as preocupações, não pensando em bem ou mal, não te preocupando com certo ou errado, para as operações de mente, intelecto e consciência, para a avaliação por pensamento, imaginação e visão. Não aspires tornar-te um Buda; e como poderia ser limitado a sentar ou deitar?

[10] Espalha um tapete grosso onde costumas sentar-te, e usa uma almofada por cima. Podes sentar-te na postura de lótus completo, ou na postura de meio-lótus. Para a postura de lótus completo, primeiro coloca o pé direito na coxa esquerda, depois o pé esquerdo na coxa direita. Para a postura de meio-lótus, basta colocar o pé esquerdo na coxa direita. Usa roupa folgada, e mantém-na ordenada.

[11] Em seguida, coloca a mão direita na perna esquerda, e a mão esquerda na mão direita, com as palmas viradas para cima. Os dois polegares enfrentam-se e apoiam-se mutuamente.

[12] Agora senta-te reto, com o corpo direito. Não te inclines para a esquerda nem te inclines para a direita, não te curves para a frente nem te inclines para trás. Alinha os ouvidos com os ombros, e o nariz com o umbigo. A língua deve repousar no palato superior, os dentes e os lábios devem estar fechados. Os olhos devem estar sempre abertos. A respiração passa subtilmente pelo nariz.

[13] Uma vez que a forma física esteja em ordem, expira completamente pela boca uma vez, balança para a esquerda e para a direita, depois instala-te em sentar perfeitamente imóvel.

[14] Pensa no que não pensa. Como pensas no que não pensa? Não é pensar.

[15] Esta é a arte essencial da meditação Zen sentada.

[16] O que chamo meditação Zen sentada não é prática de dhyāna. É apenas um método de conforto, uma forma prática de experimentar investigação minuciosa da iluminação: a realidade objetiva torna-se manifesta, para além de qualquer armadilha.

[17] Se puderes obter o significado disto, serás como dragões a entrar na água, como tigres nas montanhas. Saberás que a verdade se tornou espontaneamente evidente, enquanto o esquecimento e a distração já foram superados.

[18] Quando fores levantar-te de sentar, move o corpo gradualmente, levantando-te gentilmente. Não sejas apressado ou descuidado.

[19] Temos visto histórias de transcender o comum e ir além do sagrado, despojando a casca mortal enquanto sentado ou falecendo de pé: tudo isto depende do poder nisso.

[20] E que tal as transformações de estado ao levantar de um dedo, um poste, uma agulha, um martelo? Que tal as realizações de acordo ao erguer de um movimento, um punho, uma cana, um grito? Estas nunca foram suscetíveis de compreensão por pensamento e conceptualização; como poderiam ser conhecidas por realização cultivada de poderes sobrenaturais?

[21] Poderia ser chamado comportamento digno para além de som e forma; não é um exemplo guia anterior ao conhecimento e visões? Sendo tal, não é uma questão se se tem mais ou menos inteligência, não fazendo distinção entre o rápido e o lento. Concentração focada e unificada é o que constitui trabalho no Caminho.

[22] A prática e realização são espontaneamente imaculadas; o processo de rumar ao objetivo, além disso, é ser normal.

[23] Sejam o que forem, o mundo próprio e os reinos dos outros, Oeste e Leste, eles igualmente detêm o selo de Buda, baseados como um no caminho da fonte.

[24] Apenas trabalha em sentar, permanecendo num estado imóvel. Mesmo que pareça haver miríades de diferenças e mil distinções, apenas atende à meditação intensiva para dominar o Caminho.

[25] Por que abandonar um assento na tua própria casa para vaguear ociosamente nos reinos poeirentos de países alheios? Dá um único passo em falso, e tropeças no que está mesmo à tua frente.

[26] Tendo obtido a chave do corpo humano, não passes o tempo inutilmente: preserva e mantém o potencial essencial do Caminho de Buda.

[27] Quem tem a tolice de ansiar pelo que dura apenas um momento? Acrescenta a esta consideração o facto de que o corpo físico é como uma gota de orvalho na erva, uma vida é como um relâmpago: de repente estão vazios, num instante desaparecem.

[28] Que aqueles de mente elevada que participam neste estudo e que há muito aprenderam a apalpar um elefante à mão não sejam suspeitos de um dragão real. Prossegue energeticamente no caminho direto de apontar direto, e honra as pessoas que transcenderam o aprendizado e foram além do esforço. Junta-te à iluminação dos Budas, herda o estado de mente dos fundadores Zen.

[29] Tendo sido assim há muito, deveríamos ser assim. O tesouro abre-se por si próprio, para ser usado à vontade.

MESTRE SON CHINUL

Segredos de Cultivar a Mente

[1] O triplo mundo com as suas irritantes vexações é como uma casa em chamas; quem suportaria ficar lá muito tempo, sofrendo voluntariamente tormento perpétuo?

[2] Se quiseres evitar andar em círculos, nada se compara a buscar a Buddhahood. Se quiseres buscar a Buddhahood, Buda é mente. Precisa a mente ser buscada ao longe? Não está separada do corpo.

[3] O corpo material é temporal, tendo nascimento e morte. A mente real é como o espaço, sem fim e imutável. Assim se diz: “Quando o corpo físico decai e se dissolve de volta ao fogo e ao ar, uma coisa permanece ciente, abrangendo o universo.”

[4] Infelizmente, as pessoas de hoje têm estado confusas há muito tempo. Não sabem que a sua própria mente é o verdadeiro Buda. Não sabem que a sua própria essência é o verdadeiro Dharma. Desejando buscar o Dharma, atribuem-no a sábios remotos; desejando buscar a Buddhahood, não observam a sua própria mente.

[5] Se disseres que há Buda fora da mente, e há Dharma fora da essência, e quiseres buscar o Caminho da Buddhahood enquanto te agarras firmemente a estes sentimentos, mesmo que passes éons queimando o teu corpo, marcando os teus braços, quebrando os teus ossos e tirando a medula, ferindo-te e copiando escrituras no teu próprio sangue, sentando por longos períodos sem te deitares, comendo apenas uma vez por dia, lendo todo o cânone e cultivando várias práticas austeras, será como vaporizar areia para produzir arroz cozido; apenas aumentará a tua própria fadiga.

[6] Basta conhecer a tua própria mente e agarrarás inumeráveis ensinamentos e infinitos significados subtis sem mesmo buscar. É por isso que o Honrado pelo Mundo disse: “Observando todos os seres sencientes, vejo que estão plenamente dotados do conhecimento e virtudes dos Budas.” Ele também disse: “Todos os seres vivos, e todos os tipos de eventos ilusórios, nascem todos na mente subtil completamente desperta daqueles que realizam a talidade.”

[7] Assim sabemos que não há Buddhahood a atingir separada desta mente. Os Realizados do passado eram apenas pessoas que compreendiam a mente, e os santos e sábios do presente são pessoas que cultivam a mente; os estudantes do futuro devem confiar neste princípio.

[8] As pessoas que praticam o Caminho não devem buscar externamente. A essência da mente não tem desonra; é originalmente completa e perfeita em si

mesma. Basta desapegar-te de objetos ilusórios e ela é iluminada à talidade como é.

[9] Pergunta: Se a natureza de Buda está presentemente nos nossos corpos, não está separada das pessoas comuns. Então por que não percebemos a natureza de Buda agora?

[10] Resposta: Está no teu corpo, mas não a percebes tu próprio. Em todos os momentos sabes quando tens fome, sabes quando tens sede, sabes quando tens frio, sabes quando tens calor; às vezes ficas zangado, às vezes estás alegre — afinal, o que é que faz tudo isto?

[11] Agora, o corpo material é um composto de quatro elementos: terra, água, fogo e ar. A sua substância é insensível; como podem eles perceber ou cognizar? Aquilo que pode perceber e cognizar tem de ser a tua natureza de Buda.

[12] É por isso que Linji disse: “Os quatro elementos grosseiros não podem expor o Ensino ou ouvir o Ensino. O espaço não pode expor o Ensino ou ouvir o Ensino. Apenas a luz solitária claramente perante ti, aquilo que não tem forma, pode expor o Ensino ou ouvir o Ensino.”

[13] O que ele chamou aquilo que não tem forma é o selo da verdade de todos os Budas, e é a tua mente original. Assim, a natureza de Buda está presentemente no teu corpo; qual a necessidade de buscar fora? Se não acreditares, deixa-me mencionar algumas histórias de como antigos sábios entraram no Caminho, para que possas esclarecer as tuas dúvidas. Deves acreditar com compreensão clara da verdade.

[14] Antigamente, um rei perguntou a um santo budista: “O que é Buddhahood?”

O santo disse: “Ver essência é Buddhahood.”

O rei perguntou: “Vês essência?”

O santo disse: “Vejo a essência da iluminação.”

O rei perguntou: “Onde está a essência?”

O santo disse: “A essência está na função.”

O rei perguntou: “Que função é esta, que não é agora visível?”

O santo disse: “Está agora a funcionar; é só que tu próprio não a vês.”

O rei perguntou: “Existe em mim?”

O santo disse: “Sempre que ages, isso é ela. Quando estás inativo, a essência é novamente difícil de ver.”

O rei perguntou: “Quando é empregada, em quantos lugares aparece?”

O santo disse: “Quando aparece, deve haver oito lugares.”

O rei disse: “Por favor, explica essas oito manifestações.”

O santo disse: “No útero, é chamado o corpo. Na sociedade, é chamado a pessoa. Nos olhos, é chamado ver. Nos ouvidos, é chamado ouvir. No nariz, distingue cheiros. Na língua, fala. Nas mãos, agarra e segura. Nos pés, anda e corre. Manifesta-se por todo o lado, incluindo tudo; inumeráveis mundos são coletados num único átomo. Os percetivos sabem que isto é a natureza de Buda, a essência da iluminação. Aqueles que não sabem chamam-lhe a alma.”

Ao ouvir isto, a mente do rei abriu-se à compreensão.

[15] Também, um monge perguntou ao Mestre Guizong: “O que é Buda?”

Guizong disse: “Se te disser agora, temo que não acredites.”

O monge disse: “Se falares verdadeiramente, como ousaria não acreditar?”

Guizong disse: “Tu próprio és ele.”

O monge perguntou: “Como posso preservá-lo?”

Guizong disse: “Quando há um único obstáculo no olho, há uma chuva de flores no céu.”

Esse monge atingiu insight com estas palavras.

[16] Estas histórias que citei sobre as circunstâncias da entrada dos antigos sábios no Caminho são claras e simples. Certamente poupam energia. Se obtiveres verdadeira compreensão por estas histórias, então caminhas de mãos dadas com os antigos sábios.

[17] Pergunta: Falas de ver essência. Aqueles que realmente viram essência são então sábios. Como tal, devem ser diferentes de outras pessoas, manifestando poderes espirituais e milagres. Por que não há um único praticante hoje manifestando poderes espirituais e milagres?

[18] Resposta: Não deves ser demasiado rápido a falar palavras selvagens. Aqueles que não distinguem o falso do verdadeiro são pessoas confusas e iludidas. Estudantes do Caminho hoje falam de verdade, mas nos seus corações aborrecem-se e caem de volta no erro de serem indiscriminados — estes são aqueles de que duvidas. Estudar o Caminho sem saber o que vem antes e o que vem depois, falar de princípio sem distinguir raiz e ramo, é chamado opinião falsa, não cultivo de aprendizado. Não só causas a ti próprio errar, como também causas os outros errar. Não deves ser cuidadoso?

[19] Há muitas avenidas de entrada no Caminho, mas essencialmente todas caem nas duas categorias de iluminação súbita e prática gradual. Mesmo que falemos de iluminação súbita e prática imediata, esta é como aqueles de faculdades e potencial muito elevados ganham entrada; e se olhares para o

seu passado, já praticaram cultivo gradual baseado em iluminação súbita por muitas vidas, de modo que na vida presente realizam iluminação imediatamente ao ouvir a verdade, de repente terminados de uma só vez. Na realidade, estas pessoas também estão incluídas na categoria daqueles que primeiro se iluminam e depois praticam.

[20] Assim, estes dois aspetos, súbito e gradual, são as diretrizes seguidas por todos os sábios. Sábios desde tempos imemoriais todos primeiro despertaram e depois cultivaram prática, atingindo prova experiencial baseada na prática. Os chamados poderes espirituais e milagres são manifestados pelo cultivo gradual de prática baseado na iluminação; não é que apareçam imediatamente após a iluminação. Como a escritura diz: “O princípio abstrato é compreendido de repente; assuntos concretos são esclarecidos por meio desta compreensão. Não são esclarecidos de uma só vez, mas trabalhados de forma ordenada.”

[21] É por isso que Guifeng disse, numa explicação profunda do significado de primeiro despertar e depois cultivar prática: “A consciência é um lago de gelo: embora seja todo água, precisa da energia do sol para derreter. Quando pessoas comuns despertam, são Budas; mas dependem do poder do Dharma para cultivo. Quando o gelo derrete, então a água flui e humedece; só então pode desempenhar a sua função de irrigação. Quando a ilusão termina, então a mente está aberta e penetrante, manifestando responsivamente a função da luz de poderes espirituais.”

[22] Assim, poderes espirituais e milagres factuais não podem ser realizados num dia; aparecem após cultivo gradual. E mais ainda, do ponto de vista daqueles que chegaram, poderes sobrenaturais concretos ainda são assuntos aparicionais, e são coisas menores para os sábios; mesmo que se manifestem, não é certo querer usá-los.

[23] Pessoas confusas e ignorantes hoje imaginam que inumeráveis funções subtis, poderes espirituais e milagres aparecerão imediatamente após um despertar instantâneo. Se entreteres esta compreensão, isso significa que não sabes o que vem primeiro e o que segue depois, e não consegues distinguir a raiz dos ramos. Se tentares buscar iluminação sem saber o que vem primeiro e o que segue depois, o que é básico e o que é derivado, isso é como tentar pôr uma cavilha quadrada num buraco redondo. Não é um grande erro?

[24] Como não conheces técnica expedita, imaginas que estás perante um precipício íngreme, e assim perdes interesse. Muitos são aqueles que cortam o seu potencial para iluminação desta forma. Como eles próprios não atingiram iluminação, não acreditam que outros realizaram alguma iluminação. Vendo aqueles sem poderes espirituais, tornam-se desdenhosos e fazem dos sábios e santos trapaceiros e enganadores. Isto é de facto lastimável.

[25] Pergunta: Dizes que as duas categorias de iluminação súbita e prática gradual são diretrizes seguidas por todos os sábios. Se a iluminação é

iluminação súbita, qual a necessidade de prática gradual? Se a prática é prática gradual, por que falar de iluminação súbita? Por favor, explica os significados de súbito e gradual mais além, para eliminar dúvidas restantes.

[26] Resposta: Quanto à iluminação súbita, enquanto as pessoas comuns estão iludidas, pensam que os seus corpos são conglomerados materiais e as suas mentes são pensamentos aleatórios. Não sabem que a essência inerente é o verdadeiro corpo da realidade. Não sabem que a sua própria consciência aberta é o verdadeiro Buda. Buscando Buda fora da mente, correm aleatoriamente de um impulso para outro.

[27] Se um verdadeiro mestre te indicar um caminho de entrada, e por um único instante virares a tua atenção, vês a tua própria essência original. Esta essência originalmente não tem aflições; a sabedoria não contaminada está inerentemente completa nela. Então não és diferente dos Budas; assim se chama iluminação súbita.

[28] Quanto à prática gradual, tendo subitamente realizado a essência fundamental, não diferente de Buda, os hábitos mentais sem princípio são difíceis de eliminar de uma só vez. Portanto, cultiva-se a prática baseada na iluminação, cultivando gradualmente a realização até à perfeição, nutrindo o embrião da santidade até à maturidade. Eventualmente, após um longo tempo, torna-se um sábio; portanto, chama-se prática gradual. É como uma criança, que tem todas as faculdades normais ao nascer, mas ainda não desenvolvidas; só com a passagem dos anos se torna adulta.

[29] Pergunta: Por que meios expeditos podemos virar as nossas mentes instantaneamente para realizar a nossa essência inerente?

[30] Resposta: É apenas a tua própria mente; que meios expeditos adicionais aplicarias? Se aplicares meios expeditos para prosseguir na busca de compreensão intelectual, isto é como querer ver os teus próprios olhos porque pensas que não tens olhos se não os conseguires ver. Como são os teus próprios olhos, como podes vê-los? Enquanto não os tiveres perdido, isso chama-se ver olhos. Se não tiveres mais desejo de ver, isso significa que imaginas que não estás a ver? Assim é também com a consciência aberta própria. Como é a mente própria, como se pode ainda buscar vê-la? Se buscas compreensão, então não a compreendes. Basta conhecer aquilo que não compreende; isso é ver essência.

[31] Pergunta: As pessoas mais superiores compreendem facilmente ao ouvir; as medianas e inferiores não estão sem dúvida. Por favor, dá mais explicações de meios para permitir que as pessoas confusas ganhem direção e acesso.

[32] Resposta: O Caminho não está na província de saber ou não saber. Livra-te da mente que usa confusão para antecipar iluminação, e ouve o que digo. Todas as coisas são como sonhos, como ilusões ou efeitos mágicos; portanto,

pensamentos errantes são basicamente silenciosos, enquanto objetos materiais são basicamente vazios. O vazio de todas as coisas não é obscuro para a consciência aberta; assim esta mente com consciência aberta de silêncio e vazio é o teu rosto original. É também o selo do Dharma transmitido esotericamente pelos Budas do passado, presente e futuro, os Mestres Zen de gerações sucessivas, e todos os verdadeiros mestres no mundo.

[33] Se realizares esta mente, isso é realmente o que se chama ascender diretamente ao estágio de Buddhahood sem subir os degraus. Cada passo teu transcende o triplo mundo; regressando a casa, pões fim à dúvida de uma só vez. Então és um mestre do humano e do celestial. Com compaixão e sabedoria apoiando-se mutuamente, cumpres tanto a autoajuda como a ajuda aos outros. Digno de apoio humano e celestial, és capaz de usar dez mil onças de ouro num dia. Se fores assim, uma grande pessoa no sentido real, a tua tarefa na vida está cumprida.

[34] Pergunta: Em termos do meu estado presente, o que é a mente de consciência aberta de silêncio e vazio?

[35] Resposta: O que te permite fazer-me esta pergunta é a tua mente de consciência aberta de vazio e silêncio; por que ainda buscas fora em vez de olhar para dentro? Agora apontarei diretamente para a mente original em ti, para te permitir despertar; deves limpar a tua mente para ouvir o que digo.

[36] Ao longo das vinte e quatro horas do dia, operas e ages de todas as formas, vendo e ouvindo, rindo e falando, enfurecendo-te e rejubilando, afirmando e negando: agora diz-me, afinal quem é que pode operar e agir desta forma?

[37] Se disseres que é o corpo físico a operar, então por que é que, quando as vidas das pessoas acabam de terminar e os seus corpos ainda não se decompuseram de todo, os seus olhos não podem ver, os ouvidos não podem ouvir, os narizes não podem cheirar, as línguas não podem falar, os corpos não se movem, as mãos não agarram, os pés não pisam? Assim sabemos que o que pode ver, ouvir e agir deve ser a tua mente básica, não o teu corpo físico.

[38] De facto, os elementos grosseiros deste corpo físico são inerentemente vazios, como imagens num espelho, como a lua refletida na água; como podem ser capazes de consciência perfeitamente clara e constante, completamente lúcida, sensível e eficaz, com inumeráveis funções subtis? Assim se diz: “Poderes espirituais e funções subtis — tirar água e transportar madeira.”

[39] Mas há muitas formas de acesso ao princípio. Apontarei uma entrada, pela qual podes regressar à fonte. Ouves o grasnar dos corvos e o chilrear dos gaios?

[40] [Resposta do aluno:] Ouço-os.

[41] Agora vira-te e ouve a tua essência auditiva; ainda há tantos sons nela?

[42] [Resposta do aluno:] Quando chego aqui, todos os sons e todas as discriminações são inatingíveis.

[43] Maravilhoso, maravilhoso! Esta é a porta do Observador do Som para o princípio. Agora deixa-me perguntar-te mais: Dizes que quando chegas aqui todos os sons e todas as discriminações são totalmente inatingíveis. Como não podem ser apreendidos, isso não significa que há espaço vazio num tal momento?

[44] [Resposta do aluno:] Originalmente não vazio, é claramente não obscuro.

[45] Qual é a substância que não é vazia?

[46] [Resposta do aluno:] Não tem forma; não há forma de expressá-la em palavras.

[47] Esta é a vida dos Budas e mestres Zen; não duvides mais. Como não tem forma, poderia ter tamanho? Como não tem tamanho, poderia ter limites? Porque não tem limites, não tem interior ou exterior. Não tendo interior ou exterior, não tem longe ou perto. Não tendo longe ou perto, não há lá ou aqui. Como não há lá ou aqui, não há ir ou vir. Porque não há ir ou vir, não há nascimento ou morte. Não tendo nascimento ou morte, não tem passado ou presente. Não tendo passado ou presente, não há ilusão ou iluminação. Não havendo ilusão ou iluminação, não há comum ou sagrado. Como não há nada comum ou sagrado, não há poluição ou pureza. Porque não há poluição ou pureza, não há julgamento de certo e errado. Não havendo julgamento de certo e errado, todos os termos e declarações são inatingíveis. Uma vez que não há tais estados subjetivos e ideias falsas, então todos os tipos de aparências e todos os tipos de rótulos são inatingíveis. Não é isto silêncio vazio original, nada original?

[48] No entanto, no estado onde todas as coisas estão vazias, a consciência aberta não é obscurecida; isto não é o mesmo que ser insensível. A libertação do teu próprio espírito é a substância pura da tua mente, com consciência aberta de silêncio vazio. E esta mente pura, aberta, tranquila é a mente luminosa supremamente pura dos Budas do passado, presente e futuro. É também a essência da consciência que é a raiz fonte de todos os seres vivos.

[49] Aqueles que realizam isto e mantêm-no sentam-se numa talidade e são imutavelmente libertados. Aqueles que se afastam disto e viram as costas atravessam os seis cursos e giram em círculos pela eternidade. Portanto, diz-se que afastar-se da Mente Única para atravessar os seis cursos é “partida”, ou “perturbação”, enquanto despertar para o reino da realidade e regressar à Mente Única é “chegada”, ou “tranquilidade”.

[50] Mesmo que haja uma diferença entre se afastar dela ou realizá-la, no entanto a fonte básica é uma. É por isso que se diz que o Dharma se refere às mentes dos seres vivos. Esta mente aberta, silenciosa não é mais nos sábios ou menos nas pessoas comuns. Assim se diz que nos sábios é conhecimento , no entanto, não é chamativo, e enquanto está escondido na mente comum, no entanto não é obscurecido.

[51] Como não é mais nos sábios ou menos nas pessoas comuns, como poderiam os Budas e mestres Zen ser diferentes de outras pessoas? O que os torna diferentes de outras pessoas é simplesmente que são capazes de guardar as suas próprias mentes e pensamentos. Se puderes confiar completamente, os teus sentimentos de dúvida pararão de uma só vez, permitindo que uma vontade saudável emerja, para que possas descobrir visão e compreensão verdadeiras reais, provando pessoalmente o seu sabor, para que naturalmente chegues ao estágio de reconhecimento espontâneo.

[52] Esta é a compreensão de alguém que vai cultivar a mente; não há mais estágios ou passos, por isso se chama súbito. É como o ditado de que a fé real é atingida apenas quando há conformidade com a Buddhahood perfeita na base da tua fé.

[53] Pergunta: Se não há mais estágios após ter realizado este princípio, por que a necessidade de prática subsequente, cultivo gradual e perfeição gradual?

[54] Resposta: Já expliquei o significado de prática gradual após iluminação, mas vendo que as tuas dúvidas ainda não foram resolvidas, explicá-lo-ei novamente. Deves purificar a tua mente para ouvir verdadeiramente e escutar com precisão.

[55] As pessoas comuns têm girado em círculos desde tempos imemoriais, nascendo e morrendo em cinco cursos de existência. Por causa de se agarrarem fixamente a imagens de si próprias, ideias falsas e perceções erradas, os hábitos de ilusão eventualmente tornam-se segunda natureza para elas. Mesmo que subitamente despertem nesta vida e realizem que a sua natureza essencial é fundamentalmente vazia e silenciosa, não diferente dos Budas, no entanto hábitos passados são difíceis de remover de uma só vez.

[56] Portanto, enfurecem-se e rejubilam ao encontrar situações irritantes e agradáveis; julgamentos de certo e errado surgem e passam em profusão, e aflições causadas por influências externas não são diferentes de antes. Se não fizerem uso do poder dentro da visão transcendente, como podem subjugar a ignorância e alcançar o estado de grande repouso e tranquilidade? Como se diz: “Quando subitamente desperto, embora sejas o mesmo que Buda, a energia de muitas vidas de hábitos está profundamente enraizada. Embora o vento pare, as ondas ainda ondulam; embora o noumeno (a coisa em si) se manifeste, os pensamentos ainda invadem.”

[57] O Mestre Gao também disse: “Repetidamente aqueles que têm faculdades agudas despertam sem muito esforço, então tornam-se complacentes e negligenciam cultivo adicional. Eventualmente derivam de volta à sua confusão anterior, incapazes de escapar de rotinas circulares.” Assim, como podemos negligenciar cultivo subsequente por causa de um único despertar?

[58] Portanto, após o despertar é necessário observar e examinar sempre a si próprio. Quando pensamentos errantes surgem subitamente, não os sigas de todo; redu-los, redu-los, até chegares ao ponto da ausência de artifício, que sozinho é o fim último. Esta é a prática de pastorear o boi realizada por todos os iluminados após a sua iluminação. Mesmo que haja cultivo subsequente, já realizaram iluminação súbita.

[59] Pensamentos errantes são fundamentalmente vazios; a essência da mente é fundamentalmente pura. Parar o mal repetidamente sem qualquer parar, e cultivar o bem repetidamente sem qualquer cultivar, é parar e cultivar verdadeiros. Portanto, diz-se que mesmo ao cultivares miríades de práticas, apenas nenhum pensamento deve ser considerado uma base.

[60] Ao fazer uma distinção geral entre os significados de atingir iluminação primeiro e depois cultivá-la, Guifeng disse: “Subitamente realizas que esta essência é originalmente livre de aflições; a essência do conhecimento não contaminado está inerentemente completa, não diferente de Buda. Cultivar prática baseada nisso chama-se o Zen do veículo mais elevado, e também se chama o Zen puro daqueles que realizam a talidade. Se puderes cultivar a sua prática momento a momento, de forma gradual naturalmente atingirás centenas e milhares de estados espirituais. Este é o Zen que foi transmitido na escola de Bodhidharma.” Assim iluminação súbita e cultivo gradual são como as duas rodas de uma carruagem; não funcionará se uma faltar.

[61] Algumas pessoas, não conhecendo o vazio essencial do bem e do mal, pensam que cultivo prático da mente significa sentar rigidamente imóvel, subjugando corpo e mente, como uma rocha colocada sobre relva. Isto é ridículo. É por isso que se diz que os seguidores cortam confusão em cada estado de mente, no entanto a mente que faz o corte é um bandido.

[62] Basta observar claramente que matar, roubar, rapina e falsidade surgem da natureza, surgindo sem surgir, e serão imediatamente anulados. Então que necessidade adicional de pará-los há? É por isso que se diz que não devemos temer o surgir de pensamentos, apenas temer ser lento a notá-los. Também se diz: “Quando pensamentos surgem, nota-os imediatamente; uma vez que te apercebas deles, já não estão lá.”

[63] Assim na experiência de pessoas iluminadas, mesmo que haja aflições associadas ao mundo externo, todas elas produzem o sabor mais subtil e refinado. Basta estar ciente de que confusão não tem base, que o triplo mundo

ilusório é como fumo rodopiando no vento, que os seis campos sensoriais fantasmagóricos são como água quente derretendo gelo.

[64] Se puderes praticar isto momento a momento, não negligenciando estar atento, vendo que concentração e visão são igualmente sustentadas, então amor e ódio naturalmente mais leve e menos denso, enquanto compaixão e sabedoria naturalmente aumentarão em clareza; atos pecaminosos naturalmente terminarão, enquanto ações meritórias naturalmente progredirão.

[65] Quando aflições terminam, então nascimento e morte param. Se fluxos subtis são permanentemente terminados, o grande conhecimento de consciência completa sozinho permanece, radiantemente claro. Então manifestas milhões de corpos de emanação nas terras das dez direções, respondendo ao potencial como sentido, como a lua aparecendo nos céus mais elevados com o seu reflexo distribuído por miríades de águas, funcionando adaptativamente para libertar seres ilimitados com afinidade, alegres e felizes, sem tristeza. Isto chama-se grande iluminação, honrada pelo mundo.

[66] Pergunta: O significado de sustentar igualmente concentração e visão no processo de cultivo gradual ainda não está realmente claro. Por favor, explica mais, com instrução detalhada para romper confusão e levar-nos à porta da libertação.

[67] Resposta: Se estabelecermos princípios para entrada na verdade interior, pode haver mil métodos, mas todos eles estão dentro das categorias de concentração e visão. Para resumir os seus essenciais, são apenas a substância e função da nossa própria natureza essencial. Estes são o vazio silêncio e consciência aberta acima mencionados.

[68] Concentração é a substância, visão é a função. Sendo função idêntica à substância, visão não está separada de concentração; sendo substância idêntica à função, concentração não está separada de visão. Como Caoqi disse: “O chão da mente não tem confusão, é inerentemente estável; a mente do chão não tem tolice, é inerentemente sábia.”

[69] Se despertares assim, então o desapego e iluminação de silêncio e consciência não são dois. Esta é a via súbita, na qual se cultiva tanto concentração como visão juntos como um par.

[70] Se falarmos de primeiro usar silêncio profundo para subjugar pensamento condicionado e depois usar consciência alerta para subjugar o esquecimento, estes remédios inicial e subsequente equilibrados e harmonizados para levar à tranquilidade, isto considera-se a via gradual. Esta é a prática daqueles de potenciais inferiores; embora digam que alerta e silêncio são igualmente mantidos, no entanto agarram-se à tranquilidade como prática. Como poderiam ser considerados pessoas que completaram o seu trabalho, que nunca estão separadas de silêncio fundamental e consciência fundamental, naturalmente

praticando cultivo simultâneo de ambos? Como Caoqi disse: “Iluminação espontânea e cultivo de prática não estão em quietude; se fores um quietista do início ao fim, estás confuso.”

[71] Assim para adeptos o princípio de manter igualmente concentração e visão não é uma questão de esforço; é espontâneo e sem esforço, sem mais enquadramento temporal particular. Ao ver e ouvir, são apenas assim; ao vestir e comer, são apenas assim; ao defecar e urinar, são apenas assim; ao conversar com pessoas, são apenas assim; o que quer que estejam a fazer, andando, de pé, sentados, deitados, falando, silenciosos, rejubilando, enfurecendo-se, em todos os momentos e em tudo são assim, como barcos vazios cavalgando as ondas, indo com o alto e o baixo, como um rio serpenteando pelas montanhas, curvando em curvas e reto em estreitos, sem se importar com qualquer estado de mente, de forma alegre indo com a natureza hoje, indo com a natureza alegremente amanhã, adaptando-se a todas as circunstâncias sem inibição ou impedimento, nem parando nem fomentando bem ou mal, simples e direto, sem artificialidade, perceção normal.

[72] Então não há um único átomo para fazer num objeto; assim por que se preocupar em trabalhar para limpar algo? Sem um único pensamento produzindo sentimentos, não há necessidade do poder para esquecer objetos mentais.

[73] No entanto, aqueles cujos obstáculos são espessos, cujos hábitos são pesados, cuja visão é baixa, e cuja mente é instável, aqueles em quem ignorância é poderosa e visão é fraca, aqueles que não podem evitar ser alterados por perturbação e quietude ao lidar com situações boas e más, cujas mentes não são pacíficas, não podem dispensar o trabalho de esquecer objetos mentais e limpar a mente.

[74] Como se diz, quando as seis faculdades sensoriais estão num estado controlado de modo que a mente não segue objetos, isso chama-se concentração; quando mente e ambiente estão ambos vazios e consciência radiante está livre de confusão, isso chama-se visão.

[75] Embora esta seja uma abordagem formal, uma abordagem gradual à concentração e visão, algo praticado por aqueles de potencial inferior, no entanto não pode ser omitido no contexto de ensinamentos e práticas remediais.

[76] Se houver muita excitação, primeiro usa concentração para conformar ao noumeno e refrear a mente dispersa; não seguindo objetos mentais, fundes-te com silêncio original.

[77] Se houver muita inconsciência, então em seguida usa visão para analisar coisas e contemplar vazio; quando consciência está livre de confusão, fundes-te com consciência original.

[78] Subjugas imaginação aleatória por concentração, e subjugas insensibilidade por visão. Quando perturbação e quietude são ambos esquecidos, trabalho curativo está feito. Então ao lidar com coisas, cada pensamento passageiro regressa à fonte; encontrando situações, cada estado de mente funde-se com o Caminho.

[79] Apenas quando praticas espontaneamente ambos juntos és considerado livre. Se fores assim, podes verdadeiramente ser chamado alguém que mantém concentração e visão igualmente, e vê claramente a natureza de Buda.

[80] Pergunta: De acordo com as distinções que fizeste, há dois significados para manutenção igual de concentração e visão no processo de cultivo no rescaldo da iluminação. Um deles envolve concentração e visão espontâneas, o outro envolve concentração e visão formais.

[81] Em referência a concentração e visão espontâneas, disseste que consciência silenciosa naturalmente ocorrente é originalmente não-contrivada e não há um único átomo para fazer num objeto; assim por que se preocupar em trabalhar para limpar algo? Sem um único pensamento produzindo sentimentos, não há necessidade do poder para esquecer objetos mentais.

[82] Ao descrever concentração e visão formais, falaste de conformar ao princípio, concentrar a mente dispersa, analisar fenómenos, contemplar vazio, equilibrar e afinar a mente para eliminar oblivion e distração, de modo a levar à não-contrivância. Ao fazer a distinção, dizes que esta é a abordagem gradual, que é praticada por aqueles de potencial menor.

[83] Não estou sem dúvida sobre as duas abordagens à concentração e visão. Se disseres que são para ser praticadas por um e o mesmo indivíduo, isso significa que primeiro se confia na prática dual de concentração e visão espontâneas, depois disso também aplica o trabalho curativo de concentração e visão formais? Ou é que primeiro se confia na abordagem formal para equilibrar e afinar a inconsciência e a distração, e depois disso entra assim em concentração e visão espontâneas?

[84] Se primeiro confiarmos em concentração e visão espontâneas, elas são silêncio e consciência naturais, assim não há mais trabalho curativo; por que deveríamos então também adotar concentração e visão formais? Isto seria como perder a qualidade do jade branco ao esculpir um desenho nele.

[85] Se primeiro usarmos concentração e visão formais até que o seu efeito curativo seja alcançado, e depois prosseguirmos para concentração e visão espontâneas, então isto é o mesmo que o cultivo gradual praticado antes da iluminação na abordagem gradual por aqueles de faculdades inferiores; como poderia ser chamado uma abordagem súbita, que é primeiro despertar e depois cultivar prática depois, usando esforço sem esforço?

[86] Se forem simultâneas, sem nenhuma preceder a outra, no entanto os dois tipos de concentração e visão, súbita e gradual, são diferentes, como poderiam ser praticadas de uma vez? Assim o indivíduo tomando a abordagem súbita confia na via espontânea, sem esforço indo com o fluxo; aqueles de potencial menor tomando a abordagem gradual seguem a via formal, exercendo esforço em medidas curativas. As potencialidades para as quais as duas abordagens são adequadas, a súbita e a gradual, não são as mesmas; é claro que uma é superior à outra. Como podem iluminação inicial e prática subsequente ambas ser analisadas em dois tipos? Por favor, dá-nos uma explicação abrangente para nos permitir pôr fim à dúvida.

[87] Resposta: A análise é perfeitamente clara; estás a produzir as tuas próprias dúvidas subjetivas. Perseguindo as palavras e criando interpretações, crias mais e mais dúvida e confusão. Quando obténs o significado, esqueces as palavras e não te preocupas em pressionar o assunto. Mas deixa-me abordar os modos individualmente distintos de prática dentro das duas abordagens.

[88] Praticar concentração e visão espontâneas é a abordagem súbita, usando esforço sem esforço, ambos operativos no entanto ambos tranquilos, espontaneamente cultivando essência intrínseca, naturalmente cumprindo o Caminho dos Budas. Praticar concentração e visão formais é a abordagem gradual tomada antes da iluminação por aqueles de potencial menor, usando trabalho curativo, esforçando-se para dirigir cada pensamento para cortar confusão e agarrar quietude.

[89] As práticas destas duas abordagens, súbita e gradual, são individualmente diferentes e não para serem misturadas. Quando também discutimos práticas curativas formais dentro do processo de cultivo gradual após iluminação, isto não inclui tudo o que é praticado por aqueles cujas potencialidades requerem uma abordagem gradual. É apenas uma questão de tomar temporariamente vias expeditas.

[90] E por que isto? Porque entre aqueles que são adequados à abordagem súbita, há também aqueles cujas potencialidades são superiores e aqueles cujas potencialidades são inferiores. Assim a sua prática não pode ser julgada pelo mesmo padrão.

[91] Quanto àqueles cujas aflições são leves, que são leves e fáceis em corpo e mente, que estão desapegados do bem no meio do bem e desapegados do mal no meio do mal, que são imutáveis pelos oito ventos e calmamente aceitam os três tipos de sensações, confiam em concentração e visão espontâneas, que cultivam simultaneamente sem esforço, naturalmente reais e sem artifícios, sempre em meditação quer ativos ou imóveis, e cumprem o design da natureza. Por que deveriam perseguir práticas formais para propósitos curativos? Quando não há doença, não se busca remédio.

[92] Quanto àqueles que, apesar de terem primeiro realizado despertar súbito, têm aflições profundas e hábitos mentais rígidos, que dão origem a sentimentos para objetos pensamento após pensamento, que criam confrontos com situações em cada estado de mente, que são assim confundidos e iludidos, matando e obscurecendo a normalidade da sua consciência silenciosa, é apropriado para eles fazer uso provisório de concentração e visão formais, não negligenciando medidas curativas, equilibrando e afinando as suas mentes para eliminar a inconsciência e distração, assim para entrar em não artificialidade. Mesmo que façam uso temporário de práticas curativas para afinar as suas energias de hábito, porque já atingiram realização súbita da pureza fundamental da essência da mente e do vazio fundamental das aflições, portanto não caem na prática afetada daqueles com potencialidades inferiores que tomam a abordagem gradual.

[93] Por que isto? Quando prática é cultivada antes do despertar, então mesmo que trabalhes incansavelmente, cultivando prática a cada momento, conceberás uma dúvida após outra à medida que prossegues e ainda serás incapaz de atingir não-obstrução. Será como ter algo preso no teu peito; sinais de inquietude estarão sempre presentes. Se práticas curativas forem desenvolvidas até à maturidade ao longo de um longo período de tempo, então corpo e mente parecem aliviados e libertos de poluição adquirida, mas mesmo que sejas leve e fácil, enquanto não tiveres cortado a raiz da dúvida, práticas curativas são como pedras colocadas sobre relva; ainda não atingiste liberdade no reino do nascimento e morte. É por isso que se diz que quando prática é antes da iluminação, não é prática real.

[94] Quanto a pessoas que realizaram iluminação, mesmo que possam ter técnicas expeditas como medidas curativas, nunca têm um pensamento de dúvida e não caem em hábitos afetados; ao longo de um período de tempo naturalmente atingem acordo perfeito. A essência subtil naturalmente real é espontaneamente silenciosamente consciente, focando em todos os objetos com cada pensamento passageiro enquanto aniquila todas as aflições em cada estado de mente passageiro. Isto não é distinto de cumprir iluminação suprema por manutenção igual de concentração e visão espontâneas. Assim mesmo que concentração e visão formais sejam praticadas por aqueles com potencial adequado para a abordagem gradual, para pessoas que realizaram iluminação podem ser ditas transmutar ferro em ouro.

[95] Se souberes isto, então como podes entreter dúvidas baseadas em visões dualistas, apenas porque as duas abordagens à concentração e visão têm uma ordem de precedência? Espero que pessoas que estudam o Caminho examinem e saboreiem estas palavras e parem de entreter dúvidas e inibir-se a si próprias. Se tiverem uma forte vontade de buscar iluminação suprema, que outro recurso têm se rejeitarem isto?

[96] Não te agarres à letra, basta compreender o significado, referindo cada ponto ao teu próprio eu, de modo a fundires-te com a fonte original. Então o conhecimento que não tem mestre aparecerá espontaneamente, o padrão da realidade natural será perfeitamente claro, não obscurecido, e atingirás o corpo de sabedoria, atingindo iluminação sem depender de ninguém mais.

[97] No entanto, mesmo que este ensinamento sublime seja para todos, a menos que já tenham plantado sementes de sabedoria e tenham as faculdades e capacidade para o Grande Veículo, não podem conceber um pensamento de fé genuína. E não só não acreditarão nele, de tempos a tempos há mesmo aqueles que o caluniam e vilipendiam, chamando inferno ininterrupto sobre si próprios.

[98] Mesmo que não acredites ou aceites o ensinamento, uma vez que passa pelos teus ouvidos forma temporariamente uma conexão. O mérito disto, a virtude disto, não pode ser medido. Como diz em O Segredo da Mente Sozinha: “Se ouves mas não acreditas, isso ainda forma uma causa de Buddhahood; se estudas mas não atinges, isso ainda aumenta as bênçãos dos humanos e celestiais, não perdendo a verdadeira fundação de Buddhahood. Quanto mais infinitos são o mérito e virtude daqueles que ouvem e acreditam, estudam e atingem, preservam intactos e não esquecem? Como pode o seu mérito e virtude ser medido?”

[99] Quando pensamos de volta a ações rotineiras passadas, quem sabe por quantos milhares de éons temos ido pelo caminho da escuridão para inferno ininterrupto, experimentando todo o tipo de miséria de quem sabe quantos tipos. Assim, se quisermos buscar o Caminho de Buda, a menos que encontremos bons amigos estaremos para sempre afundados na escuridão, inconscientemente fazendo atos maus.

[100] Às vezes podemos refletir sobre isto e inconscientemente soltar um suspiro de lamento. Como podemos relaxar e tomar com leveza, quando significa experimentar os mesmos problemas de novo? E quem sabe quem nos permitirá alguma vez encontrar novamente este caminho de cultivar realização aberto e não obscurecido? Isto pode ser chamado uma tartaruga cega encontrando um pedaço de madeira à deriva, uma semente minúscula acertando numa agulha.

[101] O que será mais adequado do que o Caminho? Se nos aborrecermos e retrocedermos agora, ou se nos preguiçarmos e estivermos sempre a olhar para trás, no minuto em que perdermos as nossas vidas cairemos de volta em disposições más e sofreremos todo o tipo de dores; então mesmo que desejemos ouvir uma única linha de ensinamento budista, acreditar e compreendê-lo, aceitar e mantê-lo, para escapar da agonia, como poderia isso ser possível?

[102] Quando estás à beira da destruição, é inútil ter arrependimentos. Rezo para que pessoas que praticam o Caminho não se tornem descuidadas e não se agarrem à ganância e sensualidade mas se esforcem tão diligentemente como se estivessem a salvar as suas cabeças do fogo, não esquecendo de notar que a impermanência é rápida, o corpo é como o orvalho da manhã, a vida é como o sol poente. Embora estejamos aqui hoje, amanhã não pode ser garantido. Tende isto em mente! Tende isto em mente!

[103] Mesmo que temporariamente confies em bondade mundana criada, ainda podes escapar das rotinas miseráveis dos piores estados de ser e atingir recompensas excecionais em estados de ser superiores, experimentando todo o tipo de felicidade. Quanto mais deste ensinamento mais profundo do veículo supremo; o mérito e virtude produzidos apenas por momentaneamente conceber fé nele são tais que nenhuma símile pode transmitir a menor quantidade dele.

[104] Como a escritura diz: “Se alguém encher os mundos de uma galáxia de mil milhões de mundos com substâncias preciosas e as der como oferendas aos seres vivos desses mundos, causando que todos sejam realizados, e também ensinar todos os seres vivos desses mundos a atingir as quatro realizações, o mérito disso seria incomensurável e ilimitado mas não seria igual ao mérito e virtude atingidos por pensar neste Ensinamento corretamente mesmo pelo tempo que leva comer uma refeição.”

[105] Assim sabemos que este ensinamento nosso é o mais nobre, o mais valioso, para além de comparação com qualquer mérito ou virtude. Portanto, a escritura diz: “Um momento de consciência pura é o local de iluminação; é melhor do que construir incontáveis santuários de joias. Os santuários de joias eventualmente desabarão em pó, enquanto um instante de consciência pura atinge despertar verdadeiro.”

[106] Rogo para que aqueles que praticam o Caminho estudem e saboreiem estas palavras, guardando-as com seriedade na mente. Se não te libertares nesta vida, em que vida te libertarás? Se não cultivares a prática agora, perderás por miríades de éones; mas se cultivares a prática agora, mesmo que seja difícil, gradualmente tornar-se-á mais fácil, até que o trabalho progrida por si mesmo.

[107] Que infelicidade é que as pessoas de hoje estejam famintas e, mesmo quando encontram um banquete real, não tenham o discernimento de dele participar. Estão doentes e, mesmo quando encontram um mestre médico, não têm o discernimento de tomar o remédio prescrito. “Nada posso fazer por aqueles que não se perguntam a si mesmos o que fazer.”

[108] Além disso, os assuntos mundanos construídos têm formas que se podem ver e efeitos que se podem testar. Quando as pessoas alcançam algo, considera-se maravilhoso. Esta fonte-mente nossa não tem forma percetível

nem figura visível; não há maneira de falar sobre ela, nem de pensar sobre ela. Por isso, demónios e estrangeiros não têm abertura para a difamar, enquanto os deuses não conseguem elogiá-la adequadamente. Como poderiam, então, pessoas comuns de perceção superficial descrevê-la?

[109] Que pena! Como pode um sapo num poço saber quão vasto é o oceano? Como pode um chacal rugir como um leão? Assim sabemos que as pessoas desta era de religião decadente, que ao ouvir este ensinamento se maravilham, acreditam e compreendem, aceitam e guardam, já trabalharam com muitos sábios e plantaram raízes de bondade ao longo de éones incontáveis; são aquelas de maior potencial, que formaram uma afinidade profunda com a verdadeira base da sabedoria.

[110] Por isso, a Escritura do Diamante diz: “Aqueles que são capazes de gerar fé nestas palavras obviamente já plantaram raízes de bondade na companhia de infinitos Budas.” Também diz: “Isto é exposto para aqueles que seguem o Grande Veículo; é exposto para aqueles que seguem o Supremo Veículo.”

[111] Rogo que aqueles que buscam o Caminho não sejam tímidos e fracos, mas corajosos e ousados. As boas causas de éones passados ainda não podem ser conhecidas; se não acreditares na excelência e te contentares em ser miserável, conceberás ideias de dificuldade e obstrução. Se não cultivares este ensinamento agora, mesmo que tenhas boas raízes de vidas anteriores, estarás a cortá-las agora. Assim, cairás em dificuldades cada vez mais profundas, tornando-te ainda mais alienado.

[112] Agora já chegaste à morada do tesouro; não deves regressar de mãos vazias. Uma vez perdido o corpo humano, não poderás recuperá-lo nem em dez mil éones; sê prudente com ele! Poderia alguém com sabedoria, sabendo onde está o tesouro, paradoxalmente deixar de o procurar, passando uma eternidade a lamentar a pobreza? Se queres obter algum tesouro, larga o saco de pele.

MESTRE ZEN EJŌ
Absorção no Tesouro de Luz

[1] Há um capítulo sobre a luz no Shōbōgenzō: a razão de escrever agora este ensaio adicional é apenas evidenciar a substância essencial, o facto de que o semblante do budismo é a absorção no tesouro de luz.

[2] Trata-se da aplicação discreta da prática invisível, realizada por si e influenciando outros, própria de quem estudou Zen por muito tempo e entrou no seu santuário interior.

[3] O chamado tesouro de luz é a fonte-raiz de todos os Budas, o ser inerente de todas as criaturas vivas, a substância total de todos os fenómenos, o

tesouro da grande luz dos poderes espirituais da consciência completa. Os três corpos, os quatro conhecimentos e os estados de absorção tão numerosos quanto átomos em cada aspeto da realidade, todos surgem do seu interior.

[4] A Escritura do Ornamento Floral diz: “A grande luz do Iluminado como uma Lâmpada é suprema entre sinais auspiciosos: esse Buda entrou neste salão, por isso este lugar é o mais auspicioso.”

[5] Esta grande luz do Iluminado como uma Lâmpada permeia o universo, sem diferenciar o mundano do sagrado: assim, “esse Buda entrou neste salão”. A receção de “assim ouvi uma vez” é em si “ter entrado neste salão”.

[6] Por ser “este lugar, portanto, o mais auspicioso”, o Buda Shākyamuni recebeu indicações de direção futura do Iluminado como uma Lâmpada.

[7] Como esta única luz se estende por todo o tempo, se houvesse quem a atingisse, teria de ser em duplicado.

[8] A Escritura sobre a Capacitação Milagrosa de Vairocana para Atingir a Iluminação diz, no livro sobre entrar no estado mental do método de mantras místicos: “Nesse momento o Abençoado disse ao Portador do Relâmpago: ‘A vontade de iluminação é a base causal, a grande compaixão é a raiz, a habilidade nos meios é o supremo.

[9] “‘Ó Mestre do Secreto, o que é a iluminação? É conhecer a tua própria mente tal como ela realmente é. Esta é a incomparável iluminação completa e perfeita, na qual não há absolutamente nada a alcançar. Porquê? Porque a forma dela é iluminação; não tem conhecimento nem compreensão. Porquê? Porque a iluminação não tem forma. Mestre do Secreto, a ausência de forma de todas as coisas é chamada a forma do espaço.’”

[10] A mesma escritura também diz: “Mestre do Secreto, a prática do Grande Veículo desperta a mente que te transporta ao incondicionado, guiada pelo não-eu. Porquê? Aqueles que cultivaram esta prática no passado observaram a base dos agregados de elementos mentais e físicos, e sabem que são como ilusões, miragens, sombras, ecos, anéis de fogo, castelos no ar. Mestre do Secreto, assim eles abandonam o não-eu, e o conjunto da mente desperta autonomamente para a não-excitação fundamental da mente essencial. Porquê? Porque o que está antes da mente e o que está depois da mente não pode ser apreendido. Assim, conhecendo a natureza da mente essencial, transcendes dois éones de prática ióguica.”

[11] O facto de “antes e depois não poderem ser apreendidos” significa que a luz do grande conhecimento de Vairocana é assim porque a mente essencial é, fundamentalmente, não-excitada.

[12] A Escritura do Ornamento Floral também diz: “O corpo do Buda irradia grande luz de cores infinitas perfeitamente puras, como nuvens que cobrem

todas as terras, louvando em toda a parte as virtudes da Iluminação. Todos os que são iluminados pela luz rejubilam; os seres com dores têm-nas todas removidas. Todos são inspirados com respeito e desenvolvem um coração compassivo. Esta é a função independente da iluminação."

[13] A mesma escritura diz, no "Livro do Despertar pela Luz": "Nesse momento a luz atravessou cem mil mundos e iluminou um milhão de mundos a leste. O mesmo ocorreu a sul, oeste, norte, nas quatro direções intermédias, no zénite e no nadir. Tudo em todos esses mundos foi claramente revelado. Nesse momento, o ser iluminado Mañjushrī, em cada lugar, falou simultaneamente diante do Buda em cada lugar, recitando este verso:

'O Iluminado é suprema e independentemente livre,
transcendendo o mundo, não confiando em nada,
imbuído de todas as qualidades virtuosas,
libertado de tudo o que existe,
imaculado, desapegado,
livre de imaginação, sem fixações.
A sua substância e essência não podem ser medidas;
todos os que o veem entoam louvores.
A sua luz está em todo o lado, clara e pura;
os fardos dos sentidos são lavados.
Sem se mover, desprende-se dos dois extremos;
isto é o conhecimento do Iluminado.'"

Assim, o conhecimento do iluminado é luz, uma concentração da luz do conhecimento imutável para além dos dois extremos de comum e sagrado, ou absoluto e convencional. É a luz do conhecimento não-conceptual de Mañjushrī, que representa o grande conhecimento. Isto manifesta-se no não-esforço de simplesmente sentar.

[14] Por esta razão, Vairocana disse ao Mestre do Secreto: "A prática do Grande Veículo desperta a mente que te transporta ao incondicionado, guiada pelo não-eu." O Terceiro Patriarca do Zen disse: "Não busques a realidade, apenas pára as opiniões." Obviamente não há ego no tesouro de luz do veículo do incondicionado, nem interpretação opinativa. Ego e opiniões são apenas outros nomes para cabeças de espírito e faces de fantasma. Isto é apenas a luz, sem estabelecer quaisquer opiniões ou visões, desde a ideia de eu e ego até às ideias de Buda e Dharma. Ouçamos claramente a sabedoria transcendente sendo comparada a uma enorme massa de fogo.

[15] A Escritura da Flor da Verdade diz: "Nesse momento o Buda irradiou uma luz do pelo branco entre as sobrancelhas, iluminando oitenta mil mundos a leste, penetrando todos eles, até aos infernos mais baixos e aos céus mais

altos.” Assim, este sinal auspicioso de luz é o maior e mais raro das luzes espirituais perfeitas dos Budas.

[16] O grande ser Mañjushrī disse, em resposta à pergunta de Maitreya: “Este mesmo sinal auspicioso de luz apareceu nos tempos antigos, quando o Buda chamado Iluminado como uma Lâmpada Feita do Sol e da Lua expôs o Grande Veículo, entrando em absorção na esfera de significado infinito. Agora o Buda Shākyamuni deve estar prestes a expor o ensinamento da Flor de Lótus da Sublime Verdade, que é para os seres que buscam a iluminação e é guardado na mente pelos Budas.”

[17] Assim devemos saber que esta luz é a iluminação universal da grande luz inigualável e incomparável, completamente preenchida de significado infinito. O grande ser Mañjushrī era, nesse tempo, chamado ser iluminado Sublime Luz, e era o oitavo filho do Buda chamado Iluminado como uma Lâmpada Feita do Sol e da Lua, que o ajudou a estabilizar a iluminação insuperável. O último a atingir a Iluminação foi chamado Buda da Lâmpada Ardente.

[18] Portanto, sabemos que a meditação sentada da nossa escola é a absorção no tesouro de luz herdada diretamente da Lâmpada Ardente e de Shākyamuni. Que outra doutrina poderia haver? Esta é a luz que não é duas em pessoas comuns e sábios, que é um só veículo no passado e no presente. Não deixa nada de dentro sair nem nada de fora entrar: quem recuaria aleatoriamente para um tédio estreito dentro do contexto das relações sociais e pessoais discriminatórias? Não pode ser agarrada, não pode ser abandonada: porque sofrer devido à consciência emocional que agarra e rejeita, odeia e ama?

[19] Além disso, no “Livro do Comportamento Confortável” [na Escritura do Lótus], é dito a Mañjushrī: “Grandes seres iluminados habitam num estado de tolerância, gentis, dóceis e não ásperos, com as mentes imperturbáveis. E não ruminam sobre as coisas, mas veem o verdadeiro carácter das coisas, e não agem indiscriminadamente.” Isto é simplesmente sentar: sem agir indiscriminadamente, acompanha-se assim a conformidade com a grande luz. Um verso do mesmo livro diz:

“A ilusão concebe as coisas como existentes ou inexistentes,
como sendo reais ou irreais, como nascidas ou não-nascidas.
Num lugar desimpedido, concentra a tua mente,
permanece firme e imóvel, como uma montanha polar.
Observa que todos os fenómenos não têm existência,
que são como o espaço, sem solidez estável,
nem nascendo nem emergindo.
Imóvel, infatigável, permanece na unidade:
isto é chamado o lugar da proximidade.”

Isto é uma indicação direta, “apenas expondo o Caminho inigualável, indo direto ao ponto, deixando de lado expedientes.”

[20] Na China, o grande mestre Bodhidharma respondeu à pergunta de um imperador sobre o significado último das verdades sagradas: “Vazio, nada de sagrado.” Esta é a grande massa de fogo da luz do Zen dos mestres fundadores: cristalina por todos os lados, não há nada nela. Fora desta luz, não há prática separada, nem princípio diferente, muito menos qualquer conhecimento ou objeto; como poderia haver qualquer prática e cultivo, ou esforço deliberado para aplicar remédios específicos?

[21] O imperador disse a Bodhidharma: “Quem é que me responde?”

Bodhidharma disse: “Não sei.” Isto é simplesmente a única luz que é vazia.

[22] Mais tarde, o mestre Zen Xuedou escreveu um elogio sobre este episódio:
“‘Vazio, nada de sagrado’ —
como discernir o ponto?
‘Quem me responde?’ —
‘Não sei’, diz ele.”

[23] Se conseguires alcançar liberdade e descontração através da absorção neste kōan, todo o corpo é luminoso, todo o mundo é luminoso.

[24] O grande mestre Yunmen, trigésima nona geração desde o Buda, disse a um grupo numa palestra: “Todas as pessoas têm uma luz, mas quando olham para ela não a veem, por isso está obscurecida. Qual é a luz de cada um?” Ninguém respondeu, então o próprio mestre disse em seu nome: “O salão comum, o santuário do Buda, a despensa da cozinha, o portão da montanha.”

[25] Ora, quando o grande mestre diz que todos têm uma luz, ele não diz que ela há de aparecer mais tarde, nem que existiu no passado, nem que se tornará aparente a partir de uma perspetiva lateral: ele afirma que todos têm uma luz. Isto é exatamente o que se quer dizer, no sentido geral, com a luz da grande sabedoria: deve ser ouvida e retida, desfrutada e aplicada, na pele, na carne, nos ossos e na medula.

[26] A luz é todos: Shākyamuni e Maitreya são seus servos. O que não é mais nos Budas nem menos nos seres comuns é esta luz espiritual, por isso ela existe em todos; é toda a terra como uma única massa de fogo.

[27] O mestre disse: “Qual é a luz de cada um?” Naquele momento, a assembleia não respondeu. Mesmo que houvesse cem mil afirmações adequadas, ainda assim teria havido “nenhuma resposta”.

[28] Yunmen respondeu a si mesmo em nome deles: “O salão comum, o santuário do Buda, a despensa da cozinha, o portão da montanha.” Esta resposta em nome deles é resposta em nome de todos, resposta em nome da luz, resposta em nome da obscuridade, resposta em nome da falta de resposta da assembleia: é absorção no tesouro de luz, despertando e fazendo brotar luz radiante.

[29] Sendo assim, não importa se és pessoa comum ou Buda, não discrimina entre seres sencientes e inanimados: tendo sempre brilhado em todo o lado, a luz não tem início nem localização. É por isso que é “obscura”, é “o quê”, é “viajar de noite”, é “impossível de conceber mesmo em mil milhões de milhões de éones.”

[30] Além disso, um monge perguntou a Yunmen: “A luz brilha silenciosamente por incontáveis mundos—” Antes de terminar a pergunta, Yunmen perguntou rapidamente: “Estas não são as palavras de um poeta famoso?” O monge disse: “São.” Yunmen disse: “Estás preso em palavras.”

[31] Honra ao antigo Buda Yunmen! Os seus olhos eram rápidos como cometas, a sua mente veloz como um relâmpago! Nesse momento o monge ficou sem palavras. Quem não se envergonharia?

[32] O mestre Zen Xuefeng, instruindo um grupo, disse: “Os Budas de todos os tempos giram a grande roda do Ensinamento em chamas de fogo.” Yunmen disse: “As chamas de fogo expõem o Ensinamento aos Budas de todos os tempos; os Budas de todos os tempos ficam ali e ouvem.”

[33] Assim, a luz das chamas de fogo é o local de iluminação dos Budas de todos os tempos, é o mestre dos Budas. Por esta razão, todos os Iluminados estão sempre a expor o Ensinamento no meio de miríades de formas, mesmo permanecendo no seu próprio local de iluminação, que é a luz da completa e perfeita tranquilidade.

[34] Trata-se de “Valorizar os ouvidos sem desvalorizar os olhos.” Esta massa de chamas de fogo não está à frente nem atrás: é apenas manifestação total.

[35] Continuar a rebaixar-te e a limitar-te apesar disso, produzindo ideias subjetivas individuais de que és basicamente um ser comum ignorante, uma pessoa vulgar sem sabedoria, é um comportamento verdadeiramente infernal que difama a Roda do Verdadeiro Ensinamento dos Iluminados.

[36] A exposição do Ensinamento pelas chamas de fogo, indicada por Xuefeng e expressa por Yunmen, é uma abordagem direta sem expedientes, apenas expondo o Caminho incomparável, trazendo à luz a totalidade dos ensinamentos de toda a vida do Buda.

[37] Quando Xuefeng falou assim, isto já estava a ser queimado nas chamas de fogo. Queres escapar? Recitar escrituras, fazer prostrações, levantar e baixar cada pé — tudo é manifestação da grande função da luz.

[38] Há aqueles que aprendem a perguntar de quem depende esta graça, trabalhando inutilmente para acalmar pensamentos sem conhecer esta essência oculta. Há também aqueles que duvidam e rejeitam a possibilidade, vivendo numa caverna de fantasmas. Há também aqueles que entram no oceano para contar os grãos de areia. Há ainda aqueles que são como

mosquitos a romper uma janela de papel. Deixando de lado, por agora, ficar preso em palavras, o que seria correto?

[39] Embora já não haja tempo livre para lavar um torrão de terra no barro, os estudantes de Zen devem primeiro saber o que está a ser dito quando fazem uma pergunta. Uma vez que estamos a falar de iluminação silenciosa que permeia o universo, porque haveriam estas de ser as palavras de um poeta famoso? Porque haveriam de ser as palavras de Buda? Porque haveriam de ser as tuas palavras? Afinal, de quem seriam? “O salão comum, o santuário do Buda, a despensa da cozinha, o portão da montanha.” Ouve claramente, escuta com precisão.

[40] O Grande Mestre Changsha disse a uma congregação: “Todo o universo é o olho de um praticante. Todo o universo é a conversa familiar de um praticante. Todo o universo é o corpo total de um praticante. Todo o universo é a sua própria luz. Em todo o universo não há ninguém que não seja ele próprio.”

[41] Assim, o estudo penetrante do Caminho do iluminado requer diligência para aprender e fé para alcançar. A menos que formes uma aliança com a família dos Budas vida após vida, como poderás compreender o que ouves numa palestra como esta? Assegura-te de não te tornares cada vez mais afastado e distante dela.

[42] Ora, o universo de que Changsha fala é um único olho do indivíduo envolvido no estudo Zen. A totalidade do espaço é o corpo e a mente totais. Ele não agarra o sagrado nem rejeita o comum; não diz que pessoas confusas não são assim enquanto pessoas iluminadas são assado. O que ele faz é apontar diretamente para a tua própria luz: não adies isto para o Grande Mestre Changsha.

[43] Este sermão é uma conversa abrangente dentro das tuas narinas, uma lição prática livremente adaptada dentro dos teus olhos. Há aqueles que trazem especialmente antigos modelos de kōan, mas nunca alcançam visão ou conhecimento durante toda a vida. Cada um deles é filho de uma família rica mas sem calças.

[44] Além disso, ao ouvir falar de luz, as pessoas ignorantes pensam nela como a luz de pirilampos, como a luz de lâmpadas, como a luz do sol e da lua ou o brilho de ouro e joias, procurando comparações; tentando ver o brilho radiante, concentram-se na mente e figura dentro do intelecto, visando-a como um reino de total vazio e silêncio absoluto.

[45] Por esta razão, interrompem o movimento e refugiam-se na quietude, ou são incapazes de abandonar ideias de uma entidade real ou falsas ideias da existência de algo a obter; ou os seus pensamentos de maravilha mística inconcebível prolongam-se incessantemente e pensam demasiado apenas na

sua raridade. Essas pessoas, sacos de arroz a dormir de olhos abertos, são as únicas numerosas.

[46] Se fosse realmente um assunto inconcebivelmente misterioso de tão grande importância, porque imaginas que o poderias alcançar pensando? Este é o tipo de ilusão caracterizado por entender o reflexo silencioso do espírito consciente como a meditação do Buda. É por isso que o fundador do Zen explicou que não há nada de sagrado na abertura, e não é conscientemente conhecido. Receber uma explicação assim é algo que raramente acontece.

[47] O mestre Zen Changsha disse: “A razão pela qual os estudantes do Caminho não discernem o real é simplesmente porque continuam a reconhecer o espírito consciente. É a raiz de infinitos éones de nascimento e morte, mas os iludidos chamam-lhe o ser humano original.”

[48] Assim, cultivar a realização com base em ideias sobre a tua própria mente e suposições sobre o que há a alcançar é cultivar a raiz do nascimento e da morte. Ora, a referência feita ao real e ao ser humano original significa a abertura da luz que está inerentemente presente e perfeitamente completa. Fora da abertura da luz, que coisa procurarias com tanta avidez? É por isso que não há santidade, e não é conscientemente conhecida; é apenas uma cabeça de martelo de ferro sem buracos, uma grande massa de fogo.

[49] Zhaozhou perguntou a Nanquan: “O que é o Caminho?”
Nanquan disse: “A mente normal é o Caminho.”
Zhaozhou disse: “Como se deve abordá-lo?”
Nanquan disse: “Se tentares dirigir-te para ele, afastas-te dele imediatamente.”
Zhaozhou disse: “Se não se fizer qualquer tentativa, como se pode saber que é o Caminho?”
Nanquan disse: “O Caminho não está no domínio do conhecimento, nem no domínio do não-saber. Conhecimento é consciência falsa, não-saber é indiferença. Se realmente chegares ao Caminho sem esforço e sem dúvida, és tão vazio e aberto como o espaço: como poderias insistir na afirmação ou na negação?”

[50] É por isso que os antigos, compadecendo-se daqueles cuja abordagem é errada por ser fabricada com base em poder cultivado, orientavam-nos cuidadosamente dizendo: “O Caminho não pode ser alcançado pela mente consciente, nem pela ausência de mente; não pode ser comunicado por palavras, nem pode ser alcançado pelo silêncio. Assim que te envolves em deliberação, estás a dez milhões de estágios de distância.”

[51] Pessoas, poderá haver alguma ideia de cultivar a mente, ou qualquer fenómeno ou princípio transmundano, fora desta mente consciente ou ausência de mente? Como se diz que é inalcançável tanto pela mente consciente como pela ausência de mente, porque não abandonar imediatamente falsas ideias de procurar a mente ou de abandonar a mente?

[52] As pessoas comuns que não acreditam e são preguiçosas, e nem sequer estão ao nível deste expediente, agarram-se a definições ilusórias de eu, correm de forma pomposa no mundo efémero e onírico, sem saber que estão possuídas por demónios do conhecimento mundano e da perspicácia intelectual. Com o raciocínio sempre a trabalhar, imaginam que a luz de que ouviram falar deve ser como um cometa de fogo a sair de entre as sobrancelhas do Buda. Interpretando significados de forma literal, nunca pensam sequer em descobrir a verdadeira realidade dos sábios. Mesmo que apareçam no mundo como praticantes experientes e peritos, não têm parte no estudo superior, por isso não conseguem perceber como a luz em todo o corpo, a luz do reino da realidade, cobre os céus e cobre a terra. São charlatães agarrados às formas, indignos até de pena.

[53] O Buda Shākyamuni disse: “A luz das luzes não é azul, amarela, vermelha, branca ou preta. Não é matéria, não é mente. Não é existente, não é inexistente. Não é um fenómeno resultante de causas. É a fonte de todos os Budas, a base para praticar o Caminho dos seres que buscam a iluminação, fundamental para todos os budistas.”

[54] Assim, o Realizado emergiu da absorção na luz florida, vazia em substância e essência, sentou-se no trono régio de diamante de mil luzes, e expôs a luz da disciplina da unidade.

[55] É claramente óbvio que esta luz não é azul, amarela, vermelha, branca ou preta. É apenas “o deus do fogo, vermelho por inteiro”, é “um boi de barro a correr no fundo do oceano”, é “um boi de ferro sem pele nem ossos.” Sendo “nem matéria nem mente”, porque prender um sentido de procura no peito e ofegar repetidamente sobre a mente interior? Além disso, não é um fenómeno causado: como poderia ser produzido cultivando a realização?

[56] De facto, esta é a fonte dos Budas, fundamental para todos os budistas. Não só isso, é a luz da disciplina da unidade aceite e guardada pelo Buda Vairocana desde a sua primeira inspiração. Por isso, é um elemento do solo da mente, desprendido de todos os rótulos e aparências; isto chama-se a luz da disciplina do solo da mente.

[57] O Buda Shākyamuni disse: “Se as pessoas que expõem o Ensinamento permanecerem sozinhas em lugares desertos, onde haja silêncio absoluto e não se ouça voz humana, e lerem e recitarem esta escritura, então manifestar-lhes-ei o corpo de luz pura e clara. Se se esquecerem de um capítulo ou verso, expô-lo-ei para que o compreendam fluentemente.”

[58] Assim, quando lês e recitas esta escritura, é o próprio eu nesse momento que manifesta luz pura e clara. O corpo e a mente dos Budas são luz. A terra de todas as Lâmpadas Ardentes é Luz Eternamente Silenciosa. Terras puras, corpos e mentes são todos luz; é por isso que se diz que há oitenta e quatro mil luzes, até um número infinito de luzes.

[59] O mestre Zen Puning Yong citou a história mencionada das chamas de fogo a expor o Ensinamento, e recitou este verso à sua congregação:
“Uma massa de chamas ferozes avermelha todo o céu;
Os Budas de todos os tempos estão mesmo no centro.
Tendo exposto o Ensinamento, agora concluíram;
Acima das sobrancelhas ergue-se uma brisa pura.”

[60] No processo de descobrir o santuário interior do budismo, a visão espontânea e penetrante das chamas de fogo a expor o Ensinamento é assim. Uma massa de chamas ferozes arde através do tempo: vem do nada, não tem forma, não tem diferenciação e, por isso, em última análise, não tem extinção. Por ser completamente indiferenciada, é o cenário do solo original de todos os fenómenos, de todos os seres e de todos os Budas.

[61] Porque não mantêm hoje os estudantes isto em mente ou acreditam resolutamente? Por não acreditarem resolutamente, tornam-se tolos ignorantes e vis, sem escapar a círculos viciosos. Devem perguntar a si mesmos onde está a falha e ver tudo até ao fim.

[62] Aqueles que estão presos às convenções mundanas pensam que os fenómenos ilusórios e efémeros são realmente permanentes, por isso ficam completamente ocupados com o ganho e a perda de lucro mundano. Colocando uma confiança profundamente arraigada numa vida que é como uma lâmpada temporária diante do vento, que não se pode garantir sequer até amanhã, onde cada expiração não assegura que outra inspiração se siga, rejubilam e lamentam segundo as vicissitudes.

[63] Mesmo os teus elementos físicos desaparecerão na pira funerária, como orvalho que evapora; embora não haja sequer um átomo de algo a que possas agarrar-te como teu, passas a vida a descansar, como se fosses senhor de ti mesmo.

[64] Isto não depende dos ensinamentos das escrituras; é uma verdade evidente, diante dos nossos olhos. Sendo uma massa de chamas rugidoras, os Budas de todos os tempos estão aqui, e também todos os seres de todas as formas de vida estão aqui. Neste contexto, em que diferem os seres vivos e os Budas? Aqueles que se agarram erroneamente ao ego não acreditam na luz, e assim fazem de si mesmos, aqui mesmo, joguetes que boiam e afundam no nascimento e morte. Os que veem a luz, pelo contrário, realizam aqui mesmo o conhecimento universal imparcial e sem entraves.

[65] Por isso Yongjia disse: “A calma eterna não está separada de onde estás; se procuras, sei que não podes ver. Não pode ser agarrada, não pode ser rejeitada; dentro da não-apreensibilidade, é obtida tal qual. O antigo Nāgārjuna disse num elogio à sabedoria:
‘A sabedoria transcendente é como uma massa de fogo; não pode ser agarrada de nenhum dos quatro lados.’”

[66] Embora todos ouçam e leiam tais grandes ensinamentos, estudam-nos como se fossem apenas relevantes para outros. Não libertam nem aliviam todo o seu ser, não penetram a totalidade. Em vez disso, dizem que lhes falta capacidade, ou que são principiantes, ou que são recém-chegados, ou que são mortais comuns que não cortaram uma única ilusão. Não largam as suas antigas visões nem a sua autoimagem. Habitantes do grande tesouro de luz, dia e noite, transformam-se em servos vis, vagueando na miséria, pobres de longa data.

[67] Isto é a vossa própria presunção de inferioridade, esquecendo o apelo das vossas nobres origens. Que tristeza é pegar num balde de excrementos e tornar-se limpador de fossas, pensando no corpo de luz pura como um corpo impuro cheio de miséria. Esta é a mais triste das tristezas, que nada pode superar.

[68] A subjetividade da autoimagem deve ser mudada de imediato. Mesmo que fales sobre os grandes e pequenos ensinamentos, os ensinamentos provisórios e verdadeiros, os fenómenos e princípios dos ensinamentos exotéricos e esotéricos, e as mensagens subtis das cinco casas e sete escolas do Zen, enquanto mantiveres a tua autoimagem, acabarás no nascimento e morte.

[69] É por isso que se diz que, se interpretas a realidade através da mente de nascimento e morte, então a realidade tornar-se-á nascimento e morte.

[70] A ideia de eu, a ideia de pessoa, a ideia de ser e a ideia de vida são autoimagem. A ideia de corpo físico, as visões preconcebidas, falsas e fixadas são autoimagem. Mesmo os incontáveis véus subtis de ignorância entre a iluminação padrão e a iluminação sublime são autoimagem. Primeiro chama-se a ideia de eu, ou energia habitual intelectual; até mesmo o apego ao princípio, os vestígios de iluminação e a visão de equanimidade são todos nomes diferentes que variam conforme o grau e gravidade da autoimagem.

[71] Se te perguntas porquê, desde as primeiras grandes visões más, perversas e tendenciosas até ao último pequeno vestígio de ignorância subtil, quando não há autoimagem, o que pode ser chamado de ideia de Buda ou de ideia de Dharma? Quem está consciente do véu?

[72] Por esta razão o mestre Zen Dōgen disse: “Primeiro deves acabar com o ego. Se queres acabar com o ego, deves contemplar a impermanência.” Esta é instrução direta de um coração de magnanimidade consumada e perfeita sinceridade.

[73] “O Ensinamento sobre Pacificar a Mente”, do Grande Mestre de Shaolin, diz: “Porque não conseguem as pessoas do mundo alcançar a iluminação apesar de todos os seus estudos? Não alcançam a iluminação porque são conscientes de si. Pessoas plenamente desenvolvidas não se preocupam em

situações miseráveis nem se alegram em situações agradáveis; isto porque não são conscientes de si."

[74] Um verso de um antigo iluminado diz:
"Os Budas não se veem a si próprios; sabedoria é Buda.
Se realmente tens sabedoria, não há outro Buda.
Os sábios conhecem o vazio dos obstáculos do pecado;
Equânimes, não têm medo de vida e morte."
Não temer a vida e a morte é por não se ver a si mesmo. Não ver a si mesmo significa não ser consciente de si, não ter autoimagem. A luz da grande sabedoria é assim impessoal, por isso o verso diz que sabedoria é Buda.

[75] Apesar disto, pensas que se trata de amar o corpo transitório, que é como orvalho na relva, como uma bolha flutuante; quando se trata da grande luz que é o teu verdadeiro corpo, achas que é uma discussão irrelevante e supões que deve haver algo mais grandioso. Assim, desperdiças o teu tempo a falar sobre as condições políticas e o estado das doações piedosas, sem qualquer prática estável que reflita a consideração de como acabará esta vida que passa ociosa.

[76] Se tiveres alguma realização de fé ou prática dentro deste tesouro de luz, porque seria apenas a tua libertação pessoal? Liquidar as quatro dívidas acima, providenciar sustento para aqueles nos três reinos de ser abaixo, montanhas, rios e terra, o teu próprio corpo e os corpos dos outros, tudo isto é luz da talidade, iluminando em todo o lado, sem fim.

[77] O Grande Mestre Caoshan disse num verso:
"A essência da consciência, redonda e brilhante, o corpo sem forma:
Não forces distância ou proximidade no conhecimento e opinião.
Quando os pensamentos divergem, obscurecem o ser místico;
Quando a mente se afasta, não está próxima do Caminho.
Quando os sentimentos distinguem miríades de coisas, afundas-te nos objetos diante de ti;
Quando a consciência reflete muitas coisas, perdes a realidade original.
Se compreendes completamente o que está nestas linhas,
Claramente estás livre de problemas, como eras antigamente."

[78] Isto é uma indicação direta, uma explicação direta, dentro do tesouro de luz, que além disso dá direções para o cultivo subtil da realização fundamental. Não importa se és monge ou leigo, se és principiante ou experiente; não faz diferença se és perspicaz ou obtuso, ou quanta aprendizagem ou conhecimento tens. Isto aponta diretamente para o corpo sem forma da essência da consciência, redonda e brilhante, que é absolutamente única e incomparável.

[79] A essência da consciência é a natureza de Buda. Brilho redondo é uma grande luz; é a luz silenciosa sem forma do teu corpo ilusório presente. Por

isso um antigo digno disse: “O corpo inteiro não tem forma, o mundo inteiro não o esconde.”

[80] Se ainda não compreendes, então deixa-me perguntar-te isto: destruindo todo o teu corpo e queimando pele, carne, ossos e medula, traz-me uma coisa. Precisamente nesse momento, os seres vivos e Budas do passado e presente, os mortais comuns e sábios dos três reinos, miríades de formas e aparências, são todos, sem exceção, o corpo sem forma.

[81] O mestre Linji disse: “Os elementos físicos não são capazes de expor o Ensinamento ou ouvir a verdade. O teu baço, estômago, fígado e vesícula biliar não são capazes de expor ou ouvir a verdade. O espaço não é capaz de expor ou ouvir a verdade. Então, o que pode expor e ouvir a verdade?” Esta luz espiritual independente que ouve a verdade é o corpo sem forma. Os antigos deram-lhe temporariamente um nome por consideração aos outros, chamando-lhe o ‘viajante independente que ouve a verdade’.

[82] Tendo falado do “corpo sem forma, redondo e brilhante, da essência da consciência”, tudo foi explicado numa única linha. Por bondade, o mestre prossegue falando do cultivo subtil, dizendo para não forçar distância ou proximidade no conhecimento e opinião. Aqueles que estão próximos de falsos mestres aprendem apenas opiniões e interpretações, afirmando ter atingido o Zen para além dos Budas e Patriarcas através de empoderamento pelo estudo, afirmando estar para além do conhecimento e perceção de todos os outros, afirmando estar mais próximos do potencial Zen do que qualquer outro. Esta é uma mentalidade perversa, possuída pelo rei de todos os demónios. É uma crença herética em ter alcançado o que na verdade não se alcançou.

[83] Depois, aqueles que imaginam identidade e se agarram às aparências relaxam e deixam de progredir, dizendo simplesmente que são estúpidos; não estudam, estão longe de ser aprendizes. Isto é “produzir opiniões ociosamente”.

[84] O surgimento destes dois tipos de visão, odiar e amar, julgar certo e errado, transforma-se em sentimentos e pensamentos intelectuais e emocionais. Por isso Caoshan corta ao meio com um golpe de espada, dizendo: “Quando os pensamentos divergem, obscurecem o ser místico; quando a mente se afasta, não está próxima do Caminho.” Não significa isto que devemos abandonar falsos mestres e aproximar-nos de bons companheiros? Pela atuação de falsos mestres, as pessoas aprendem opiniões e interpretações, pensando em perto e longe; isto é “produzir opiniões ociosamente”.

[85] “Este Caminho” e o “Ser Místico” são o Rosto de Sol e o Rosto de Lua da luz, essência da consciência. Contudo, a partir desta luz, surge um único pensamento inconsciente, e a mente errante aumenta as falsas imaginações.

Estas são nuvens flutuantes que bloqueiam a lua redonda e brilhante da mente. É por isso que o verso diz “não está próxima do Caminho”.

[86] “Quando os sentimentos distinguem miríades de coisas, afundas-te nos objetos diante de ti.” O Buda já disse: “Mente, Buda e seres vivos — estes três não têm distinção.” Também disse: “Há apenas uma verdade.” Mesmo ouvindo e lendo tais grandes ensinamentos, da tua parte contrastas arbitrariamente outros e eu, e discriminas entre o nobre e o vil, o comum e o sagrado. Por causa da beleza ou fealdade do som e da forma, por causa da pobreza e riqueza, perda e ganho, és levado pelos objetos diante de ti. Isto resulta da tua dependência de visões intelectuais, pelo orgulho e descrença que infetam a prática e a realização.

[87] “Quando a consciência reflete muitas coisas, perdes a realidade original.” O budismo adaptou-se originalmente a miríades de tipos diferentes de potencial, resultando em ensinamentos grandes e pequenos, temporários e verdadeiros, parciais e completos, exotéricos e esotéricos, de meditação e de doutrina, o Caminho dos Sábios e o Caminho da Terra Pura. Não é que o budismo não tenha muitas facetas, mas se te agarrares a elas intelectualmente, no fim, perdes a realidade original.

[88] “Se compreendes completamente o que está nestas linhas, claramente estás livre de problemas, como eras antigamente.” O “como eras antigamente” significa que não há esforço fabricado para cultivar a realização; é o corpo sem forma, sentado absolutamente imóvel, sem dúvida. Se guardares na mente qualquer interpretação intelectual, não estás livre de problemas, não estás “como eras antigamente”.

[89] O Buda Shākyamuni disse: “Nada obtive do Buda Dīpankāra para realizar a iluminação suprema e perfeita.” Isto é uma expressão de encontro com o Buda Dīpankāra; é “uma afirmação que transcende milhões.” A luz deste “nada obtido” deve ser estudada.

[90] Hoje em dia, aqueles que rapam a cabeça e vestem de preto como seguidores tardios do Buda passam os dias e meses iluminados pela luz de Dīpankāra, “A Lâmpada”, mas não se perguntam o que é realmente o Buda Dīpankāra, a Lâmpada Iluminadora. Por isso não são estudantes verdadeiros; limitam-se a usar a aparência de renunciantes para apanhar doações. Na realidade, são vagabundos e andarilhos.

[91] Se negas isto, deixa-me perguntar-te: quais são as marcas e refinamentos do Buda Lâmpada? Não podes dizer nada, e ainda assim não podes dizer nada; fala depressa, fala depressa!

[92] Que triste que apenas conheças o Buda Lâmpada como um iluminado do passado e não saibas que o Buda Lâmpada brilha por todo o tempo. Como

poderias então acreditar que ele está a ensinar e a atingir o nirvana nas tuas narinas, nos teus olhos?

[93] Agora há um grupo do mais baixo tipo de ouvintes, que repetidamente se cansam da vida e morte e procuram apressadamente o nirvana, despertando a determinação com base na ideia de algo realmente existente e algo a ser alcançado. Juntando ganância religiosa ao orgulho egoísta, a sua mente de busca nunca descansa até morrerem. Mestres sem perceção louvam-nos como boas pessoas de fé, e assim tomam o apego e a possessividade egotistas como prática espiritual diligente, transformando-se no fim em fantasmas.

[94] Para começar, o estudo budista da energia perpétua e a pura transmissão da concentração radiante imutável não se assemelham à tua concentração errada, que aborda o cultivo e a realização como duas etapas e procura compreensão intelectual.

[95] O mestre Baizhang disse: “A luz espiritual brilha sozinha, totalmente livre de sentidos e objetos; a essência manifesta-se, real e eterna. Não está confinada a escritos. A natureza da mente é imaculada, originalmente completa e perfeita em si mesma. Basta desapegá-la de objetos falsos e desperta para a talidade.”

[96] Esta luz espiritual é ininterrupta desde o passado infinito até ao futuro infinito; isto chama-se energia perpétua. Totalmente livre de sentidos e objetos, a essência manifesta-se, real e eterna; isto chama-se estabilidade permanente da radiância. Confiar nesta luz espiritual, permanecendo pacificamente, imperturbável, chama-se a concentração suprema de simplesmente sentar.

[97] Por isso deve haver diferentes níveis de profundidade e superficialidade, de leveza e gravidade, mesmo ao dizer que há algo alcançado. Se te agarrares apenas às aparências dos fenómenos e cultivares práticas formais, procurando o Buda externamente, distinguindo o real e o falso em termos de escritos e palavras, podes praticar a dádiva enquanto te fixas nas aparências, tomando erradamente isto como acumulação de mérito, ou causar dor ao corpo e à mente para aniquilar o pecado e produzir virtude, considerando simplesmente isto como diligência. Isto não se chama alcançar algo.

[98] Mesmo que ponhas de lado a pena e a tinta, te abstenhas de relações sociais, te sentes sozinho num vale vazio, vivas dos frutos das árvores e te vistas com ervas, e passes todo o tempo sentado sem te deitar, na tua mente estás a tentar parar o movimento e devolvê-lo à quietude, cortar completamente a ilusão, focar-te apenas na verdade absoluta, rejeitar o samsara e agarrar o nirvana, desprezando um e amando o outro; tudo isto é possessividade.

[99] Por esta razão, o grande mestre Yongjia disse: “Se abandonas a existência e te agarras ao vazio, a tua doença ainda está lá. Isto é como te lançares ao

fogo para evitar afogar-te. Se rejeitas a imaginação para agarrar a verdade, a mente que agarra e rejeita produz falsidade engenhosa. Os estudantes que não compreendem como aplicar a prática de desenvolvimento acabam por reconhecer um ladrão como seu próprio filho. A perda de riqueza espiritual e a destruição das virtudes derivam inevitavelmente desta mente, intelecto e consciência." Por isso os estudantes devem mergulhar corpo e mente no grande tesouro de luz, libertar e aliviar todo o corpo na luz do Buda, sentando, reclinando e andando por ele.

[100] É por isso que o Buda disse: "Os filhos do Buda permanecem neste estágio, que é a experiência de budidade. Estão sempre aqui, a andar, sentar, deitar-se." Estas palavras douradas não devem ser esquecidas nem por um momento por aqueles que aspiram a ser filhos do Buda. "Este estágio" é o tesouro de luz; é o único veículo para a budidade. Não deixes que um único pensamento que se afaste da iluminação para se fundir com objetos materiais transforme esta experiência de budidade na experiência de animalidade ou de fantasmagoria.

[101] Agora diz-me as marcas e refinamentos, o local do nirvana, do Buda Dīpankāra, do Buda Shākyamuni, dos sete Budas e das gerações de mestres Zen que perpetuaram a chama da lâmpada: investigas e estudas-os como distantes no tempo e no espaço, ou aprendes e pensas neles como presentes permanentemente e eternos? Dirias que estão na cidadela de joia da luz silenciosa?

[102] Compreendes que "a verdadeira realidade do Buda é como o espaço", mas a este nível, se não passares para lá e além da caverna dos juízos e comparações aprendidas, como podes ser chamado herdeiro da luz do Buda? És um chacal a uivar, agarrado ao corpo de um leão.

[103] Se não consegues investigar a verdade com os teus próprios olhos, mesmo que rapes a cabeça e vistas de preto, és um ser vivo digno de pena. Mesmo que consigas interpretar mil escrituras e dez mil tratados, estás "a contar os tesouros da casa de outro", és "um marinheiro que sabe que há algo valioso mas não sabe o preço."

[104] Diz-me, agora mesmo ao defecar e urinar, vestir e comer, de quem é afinal essa experiência? E o que dizer, além disso, das cores das águas, da paisagem das montanhas, da vinda e ida do calor e do frio, das flores da primavera, da lua do outono, de milhares de mudanças, miríades de transformações — o que provoca tudo isto? Na verdade isto é um "semblante maravilhosíssimo, luz a iluminar as dez direções." É "samsara e nirvana são como o sonho da noite passada." É "ser é não-ser, não-ser é ser." Se não for assim, mesmo que fales de "estar sempre na Montanha Espiritual", é um falso ensinamento, um discurso ilusório; mesmo que ouças falar da "luz eternamente

silenciosa que nem surge nem perece", eu diria que é apenas conversa, sem verdadeiro significado.

[105] Numa declaração clássica da disciplina da unidade, o Buda Shākyamuni disse: "Aqueles que concebem a ideia de eu e se agarram às aparências não podem acreditar neste ensinamento, enquanto aqueles que cultivam uma realização que aniquila a vida não são terreno fértil. Se queres cultivar os rebentos da iluminação, para que a luz ilumine o mundo, deves examinar calmamente as características reais dos fenómenos: não nascem nem perecem; não são permanentes e contudo não são aniquilados; não são um e contudo não são diferentes; não vêm nem vão. Não concebas ideias discriminatórias, mesmo entre aprender e o estado além de aprender."

[106] Assim, esta declaração clássica de luz a iluminar o mundo deve ser ouvida até aos ossos, até à medula. É o corpo subtil no qual se manifesta a grande função dos Budas de todos os tempos. Se a tomares para ti e a praticares, não ficaria toda a gente jubilosa?

[107] Contudo, vejo que hoje os estudantes, baseados na ignorância, passam a vida a polir dia e noite, esperando eventualmente ver a luz desta forma. Depois, há alguns que tentam ver esta luz pura e radiante praticando meditação para se livrarem dos pensamentos dispersos, tentando repetidamente extinguir as chamas ardentes, na esperança de assim ver a luz eternamente silenciosa. Se pensas que o total não-surgimento de pensamento é correto, então serão corretos a madeira, as pedras e os torrões de terra? Todos vós sois do mais baixo tipo de ouvintes, que se afogam ao tentar evitar ser queimados. Que insensatez! Agarrando-se à meditação dos dois veículos e às inclinações das pessoas comuns, querem realizar a iluminação universal suprema; nada é mais estúpido e perverso.

[108] Por esta razão se diz: "Aqueles nos dois veículos podem ser diligentes mas carecem do espírito de iluminação; os externos podem ser intelectualmente brilhantes, mas carecem de sabedoria. Ignorantes e estúpidos, mesquinhos e medrosos, pensam que há algo real no punho vazio."

[109] Cultivar a mente ou procurar a mente desta forma é estar obstruído por cálculos e raciocínios, enterrando a luz inerentemente perfeita. Não só isso, repudia o verdadeiro ensinamento do Buda e conduz ao inferno ininterrupto.

[110] Além disso, inúmeros abades de mosteiros, desde o século VI até agora, têm sido meros ignorantes, deficientes em sabedoria, acolhendo as massas cegas de pessoas egotistas e possessivas. Não os podemos lamentar? Não podemos ter pena deles? Mesmo aqueles que de vez em quando saem desse ninho veem espíritos e fantasmas, a sua mente ladra ainda não morta.

[111] Alguns deles podem aprovar erradamente uma vaga temporária de energia, ou pode acontecer que, através de uma inspiração temporária, se

sentem por muito tempo sem se deitar, de modo que a mente e a consciência ficam totalmente fatigadas, tudo se torna igual para eles, a atividade e a função param por um tempo, e os pensamentos acalmam; então interpretam mal este estado, que se assemelha ao brilho solitário de uma espiritualidade etérea, tomando-o erradamente como o estado em que o interior e o exterior se tornam um, o solo original do estado fundamental do eu essencial.

[112] Levando esta interpretação a mestres Zen que não têm verdadeira perceção, apresentam-lhes a visão. Como os mestres não têm olhos para perceber as pessoas, vão de acordo com as palavras daqueles que lhes chegam, dando-lhes aprovação sem valor, de modo que se chamam a si próprios monges Zen formados. Incontáveis seguidores do Caminho, com consciência superficial e pouco estudo, caem neste veneno. Verdadeiramente, mesmo ao dizer que é a era de decadência do ensinamento, não é tudo lamentável?

[113] Digo humildemente às pessoas que são verdadeiros buscadores, que têm a mesma aspiração: não se agarrem a um único expediente ou estado, não confiem na compreensão ou brilho intelectuais, não carreguem consigo o que aprendem ao sentar-se. Mergulhando corpo e mente no grande tesouro de luz sem olhar para trás, “sentem-se grandiosamente sob os beirais” sem procurar a iluminação, sem tentar livrar-se da ilusão, sem aversão ao surgimento de pensamentos, e ainda assim sem continuar pensamentos de forma afetuosa.

[114] Se não continuares pensamentos, os pensamentos não podem surgir por si mesmos. Como um espaço vazio, como uma massa de fogo, deixando a respiração fluir naturalmente para fora e para dentro, senta-te de forma decidida sem te envolveres em absolutamente nada.

[115] Mesmo que surjam e desapareçam oitenta e quatro mil pensamentos dispersos, desde que o indivíduo não se envolva neles mas os largue, então cada pensamento tornar-se-á luz de poder espiritual de sabedoria. E não é só enquanto se está sentado; cada passo é a caminhada da luz. Não te envolvendo em pensamento subjetivo passo após passo, vinte e quatro horas por dia, és como alguém completamente morto, absolutamente sem autoimagem nem pensamentos subjetivos.

[116] Ainda assim, a respiração que sai e a respiração que entra, a essência de ouvir e a essência de sentir, sem conhecimento consciente ou discriminação subjetiva, são luz que brilha silenciosamente, na qual corpo e mente são uma talidade. Por isso, quando se é chamado, há uma resposta imediata. Esta é a luz na qual o comum e o sábio, o iludido e o iluminado, são uma talidade. Mesmo no meio da atividade, não é impedida pela atividade. As florestas e flores, as ervas e folhas, as pessoas e animais, grandes e pequenos, longos e curtos, quadrados e redondos, aparecem todos de uma vez, sem depender das discriminações dos teus pensamentos e atenção. Esta é a prova manifesta de

que a luz não é obstruída pela atividade. É luminosidade vazia a brilhar espontaneamente sem esforço mental.

[117] Esta luz nunca teve qualquer lugar de residência. Mesmo quando os Budas aparecem no mundo, não aparece no mundo. Mesmo que entrem em nirvana, não entra em nirvana. Quando nasceste, a luz não nasceu. Quando morres, a luz não se extingue. Não é mais nos Budas nem menos nos seres comuns. Não se perde na confusão, nem é despertada pela iluminação. Não tem localização, aparência ou nome. É a totalidade de tudo. Não pode ser agarrada, não pode ser rejeitada, não pode ser alcançada. Embora inalcançável, está em efeito em todo o ser. Do mais alto céu acima ao mais baixo inferno abaixo, é assim completamente clara, uma luz espiritual maravilhosamente inconcebível.

[118] Se acreditares e aceitares esta mensagem mística, não precisas de perguntar a mais ninguém se é verdadeira ou falsa; será como encontrares o teu próprio pai no meio da cidade. Não peças a outros mestres um selo de aprovação e não estejas ansioso por receber uma predição e realizar fruição. Despreocupado até com estas coisas, porque então concentrar-te em comida, roupa e abrigo, ou em atividades animalescas baseadas no desejo sexual e no apego emocional?

[119] Esta absorção no tesouro de luz é desde o princípio o local onde todos os Budas realizam o oceano da iluminação. Por isso é sentar como Buda e agir como Buda, mantido na sua absoluta simplicidade. Aqueles que já são budistas devem sentar-se em repouso apenas no sentar de Buda. Não se sentem no sentar dos infernos, no sentar dos fantasmas famintos, no sentar dos animais, no sentar dos semideuses, humanos ou seres celestiais; não se sentem no sentar dos ouvintes ou dos despertos para as condições.

[120] Simplesmente sentando-se assim, não desperdicem tempo. Isto chama-se o local de iluminação da mente direta, absorção no tesouro de luz de libertação inconcebível.

[121] Este ensaio não deve ser mostrado a ninguém exceto às pessoas da escola que tenham entrado na sala. A minha única preocupação é que não haja visões falsas e tendenciosas, seja na prática própria ou no ensino a outros.

MAN-AN
Uma Conversa Elementar sobre Zen

[1] Embora o Caminho da Budidade seja longo e distante, em última análise não há um único palmo de chão na terra. Embora seja cultivado, realizado e dominado ao longo de três éones incalculáveis, a mente verdadeira não está

distante. Embora possam existir quinhentas milhas de perigos e caminho difícil, o tesouro está próximo. Se as pessoas que estudam Zen para aprender o Caminho errarem um único passo ou agitarem um único pensamento, estarão a dez biliões de terras e mil milhões de éones de distância.

[2] Deves simplesmente ver a tua natureza essencial para alcançar a Budidade. Os ensinamentos das escrituras expostos pelo Buda ao longo da sua carreira são instruções para ver a natureza essencial; quando se trata de ver a própria natureza essencial e despertar para o Caminho, isso é transmitido separadamente, fora da doutrina, e não se baseia em símbolos escritos.

[3] Nisto não há distinções entre o perspicaz e o obtuso, o rico e o pobre, mendigos e leigos, orientais ou ocidentais, antigos ou modernos. Depende apenas de haver ou não a vontade de alcançar a iluminação e de as instruções e a orientação estarem erradas ou corretas.

[4] Mesmo que recebas instruções de mil Budas e miríades de mestres Zen, se tu próprio não mantiveres a atenção correta com pureza e fé única, nunca poderás ver a natureza essencial e despertar para o Caminho. É por isso que realizas a tua própria natureza essencial por meio da tua própria mente e compreendes a tua própria vida por meio da tua própria perceção. Se a atenção correta não for contínua e a concentração não for pura e de mente única, os teus esforços serão em vão.

[5] Esta atenção correta significa não ter quaisquer pensamentos; concentração significa não conceber quaisquer imagens mentais. O mestre Zen Dōgen disse: “Pensar no que não pensa é a arte essencial da meditação sentada.”

[6] Se te concentrares intensamente vinte e quatro horas por dia, tanto em atividade como em quietude, princípio e facto como um só, então as aflições internas e externas perdem as suas formas de te alcançar e ultrapassas todos os obstáculos. O bom e o mau, o certo e o errado, a dor e o prazer, a vantagem e a adversidade, são largados de uma só vez, a compulsão fundamental da ignorância sem início é cortada, e vês o estado original tal como era antes do espaço e do tempo.

[7] “Antes do espaço e do tempo” não significa algo distante no espaço e no tempo; não penses nisso como algo antigo. É a experiência imediata de ver a natureza essencial agora: é o momento em que largas o teu eu e abdicas da compulsão.

[8] Deve-se compreender, além disso, que a invocação dos nomes dos Budas e a recitação das escrituras são também espadas afiadas para cortar a raiz da compulsão. Não penses que, acumulando esforço e construindo mérito, renascerás após a morte para ver o Buda; não procures recompensas resultantes de bênçãos e graças. Deves estar desapegado do maravilhoso.

[9] Como a mente do passado, presente e futuro não pode ser agarrada, a atenção correta surge espontaneamente. Seja o que for que estejas a fazer, concentra-te totalmente em questionar o mestre interior que percebe, reconhece e sente.

[10] Se o teu esforço for fraco, o verdadeiro assombro não surgirá e a falsa imaginação será difícil de expulsar. Se queres atingir a realização cedo, empunha a espada preciosa dada pelo rei da mente e avança diretamente: se encontrares Budas, mata os Budas; se encontrares mestres Zen, mata os mestres Zen; se encontrares os teus pais, mata os teus pais; se encontrares as multidões de seres vivos, mata as multidões de seres vivos. Massacra totalmente tudo o que é animado e inanimado, todas as formas e aparências, montanhas, rios e terra, todos os tempos e lugares, o bom e o mau, o certo e o errado, mais tudo o que aparece e desaparece, que vai e vem pelas portas dos seis sentidos e ruelas das sete consciências. Depois de o matar completamente, quando deres um salto mortal e apareceres no reino do espaço cósmico, poderás ser chamado verdadeiro herói. Ao chegares a este ponto, não duvidarás de que Budas e seres sencientes, iluminação e aflição, samsara e nirvana, céu e inferno, são todas ilusões.

[11] No estudo do Zen, não deves relaxar nem por um instante. Mantendo o teu espírito vital alerta ao expirar e inspirar, cuidando dos teus passos ao andar para a frente e para trás, sê como se cavalgasses num único cavalo contra um exército inimigo de um milhão de soldados, armado com uma única espada.

[12] Enquanto a nossa concentração não for puramente de mente única, tanto em atividade como em quietude, será difícil alcançar sequer um pequeno acordo. A concentração de atenção correta deve ser cultivada sobretudo no meio da atividade. Não precisas necessariamente de preferir a quietude.

[13] Há uma tendência a pensar que a prática do Zen será mais rápida em condições de quietude e silêncio e que a atividade é distrativa, mas o poder obtido pelo cultivo na quietude é incerto quando enfrentas situações ativas; tem uma função tímida e fraca. Nesse caso, o que chamarias empoderamento?

[14] A concentração de atenção correta é um estado de absorção que está em si mesmo vinte e quatro horas por dia, mas que nem sequer conheces conscientemente. Mesmo que trabalhes todo o dia, não te cansas, e mesmo que estejas sozinho ou de pé em silêncio por muito tempo, não te aborreces. Procurar a iluminação com princípio e facto unificados chama-se estudo genuíno.

[15] Se queres rapidamente dominar todas as verdades e ser independente em todos os acontecimentos, nada há melhor do que concentração na atividade. É por isso que se diz que os estudantes de misticismo que trabalham no Caminho devem sentar-se no meio do mundo material.

[16] O Terceiro Patriarca do Zen disse: “Se queres dirigir-te para o Caminho da Unidade, não sejas avesso aos objetos dos seis sentidos.” Isto não significa que devas entregar-te aos objetos dos seis sentidos; significa que deves manter a atenção correta contínua, nem agarrando nem rejeitando os objetos dos seis sentidos no decurso da vida diária, como um pato que entra na água sem molhar as penas.

[17] Se, pelo contrário, desprezares os objetos dos seis sentidos e tentares evitá-los, cais em tendências escapistas e nunca realizas o Caminho da Budidade. Se vires claramente a essência, então os objetos dos seis sentidos são eles próprios meditação, os desejos sensuais são eles próprios o Caminho da Unidade, e todas as coisas são manifestações da Realidade. Entrando na grande estabilidade Zen não dividida por movimento e quietude, corpo e mente ficam ambos libertos e aliviados.

[18] Quanto às pessoas que começam a cultivar a prática espiritual com aversão aos objetos e desejos dos sentidos, mesmo que as suas mentes e pensamentos sejam vazios e imóveis e a sua visualização contemplativa seja perfeitamente clara, ainda assim, quando deixam a quietude e entram em situações ativas, são como peixes fora de água, como macacos fora das árvores.

[19] Mesmo pessoas que se retiram profundamente para as florestas das montanhas, cortam para sempre as relações com o mundo e se alimentam dos frutos das árvores como ascetas, não conseguem facilmente alcançar a pureza da concentração única. Escusado será dizer que é ainda mais difícil para aqueles que são mendigos apenas de nome, ou leigos superficiais, tão ocupados a ganhar a vida.

[20] Na verdade, a menos que tenhas uma certeza definida de fé avassaladora, ou estejas cheio de dúvida ou assombro avassaladores, ou sejas inspirado com um compromisso avassalador, ou sejas tomado por uma morte avassaladora, é difícil alcançar uma concentração pura e indivisa em princípio e facto, em ação e quietude.

[21] Se fores totalmente cuidadoso com o modo como passas o tempo, consciente da efemeridade da vida, concentrando-te de mente única no trabalho Zen mesmo no meio dos objetos de desejo, se avançares diretamente, as muralhas de ferro abrir-se-ão. Experimentarás a imensa alegria de caminhar sobre a Montanha Polar e tornar-te-ás o Mestre dentro dos objetos dos sentidos. Serás como uma flor de lótus a florescer no fogo, tornando-se ainda mais colorida e perfumada pelo contacto com a energia do fogo.

[22] Não digas que é mais difícil para os leigos que vivem no mundo dos sentidos e desejos sentar-se e meditar, ou que é difícil concentrar-se com

tantas tarefas mundanas, ou que alguém com uma carreira oficial ou profissional não pode praticar Zen, ou que os pobres e doentes não têm força para trabalhar no Caminho. Estas desculpas devem-se todas à impotência da fé e à superficialidade do pensamento de iluminação.

[23] Se observares que a questão da vida e morte é séria, e que o mundo é realmente impermanente, a vontade de iluminação crescerá, o coração ladrão do egoísmo, orgulho e cobiça morrerá gradualmente, e passarás a trabalhar no Caminho com meditação sentada em que princípio e facto são um só.

[24] Suponhamos que perdias o teu único filho numa multidão ou deixavas cair uma joia inestimável: achas que deixarias o filho ou a joia por isso, só por causa da confusão e da multidão? Não procurarias por eles mesmo que tivesses muito trabalho ou estivesses pobre ou doente? Mesmo que tivesses de te lançar numa imensa multidão de pessoas e continuar a procurar pela noite dentro, não ficarias em paz até encontrar e recuperar o teu filho ou a tua joia.

[25] Teres nascido humano e ouvido o verdadeiro ensinamento é uma oportunidade muito rara; por isso, negligenciar a meditação por causa da tua carreira é tratar a vida de sabedoria do corpo de verdades dos Budas com menos seriedade do que os bens mundanos. Mas se procurares a sabedoria com a mente única, como alguém que perdeu um filho ou deixou cair uma joia, um dia, sem dúvida, a encontrarás, e nesse momento brilharás de alegria.

[26] Pessoas de todas as áreas da vida têm todo o tipo de coisas a que atender; como poderiam ter o lazer de se sentar silenciosamente todo o dia em contemplação tranquila? Há aqui mestres Zen que não conseguiram cultivar esta concentração de meditação sentada; ensinam o afastamento e a quietude deliberados, evitando os centros populacionais, afirmando que “a concentração meditativa intensiva não pode ser alcançada no meio do trabalho profissional, negócios e labor”, causando assim que os estudantes apliquem a mente de forma errada.

[27] As pessoas que ouvem este tipo de conversa acabam por pensar no Zen como algo difícil de fazer e difícil de praticar, e por isso perdem a inspiração para cultivar o Zen, abandonam a fonte e tentam escapar, tornando-se repetidas vezes como trabalhadores migrantes de condição baixa. Isto é verdadeiramente lamentável. Mesmo que tenham uma aspiração profunda devido a alguma causa passada, acabam por negligenciar os seus trabalhos e perder as suas virtudes sociais em nome do Caminho.

[28] Como disse um antigo, se as pessoas de hoje fossem tão ávidas pela iluminação como são para abraçar os seus amantes, então, por mais ocupadas que as suas vidas profissionais fossem e por mais luxuosas que as suas moradias pudessem ser, não deixariam de alcançar a concentração contínua que conduz ao aparecimento do Grande Maravilhoso.

[29] Muitas pessoas, tanto no passado como no presente, despertaram para o Caminho e viram a natureza essencial no meio da atividade. Todos os seres, em todos os tempos e lugares, são manifestações de uma mente: quando a mente se agita, surgem todos os tipos de coisas; quando a mente está tranquila, todas as coisas estão tranquilas. “Quando a única mente não nasce, todas as coisas são irrepreensíveis.” Por esta razão, mesmo que permaneças em lugares calmos e serenos, no fundo das montanhas, e te sentes silenciosamente em contemplação tranquila, enquanto o caminho do macaco da mente e do cavalo da conceptualização não for cortado, estarás apenas a perder tempo.

[30] O Terceiro Patriarca do Zen disse: “Se tentares parar o movimento e recorrer à quietude, essa paragem causará ainda mais movimento.” Se tentares procurar a talidade verdadeira apagando pensamentos aleatórios, irás fatigar o teu espírito vital, diminuir a tua energia mental e adoecer. Não só isso, como ficarás esquecido ou distraído e cairás num poço de perplexidade.

[31] Deves usar os dois métodos de cessação e observação para aperfeiçoar a disciplina, a concentração e a visão. Cessação é concentração Zen, observação é visão penetrante. Na cessação, mente, intelecto e consciência estão inativos, prevenindo toda a má conduta, cortando a raiz da compulsão inconsciente; não há transgressão de preceitos, maiores ou menores. Na observação, não há apego a aparências de conduta, todas as ideias de eu e de coisas são esvaziadas, as obstruções causadas por ações habituais sem início são aniquiladas, e a luz espiritual do eu essencial brilha por todo o lado, dentro e fora.

[32] Não há cessação sem observação nem observação sem cessação. Combinando as duas verdades do vazio e da existência condicionada, estabelece-se a verdade última do Caminho do Meio.

[33] Modelos de prática de meditação sentada e modos de aplicar a mente na concentração foram transmitidos pela tradição dos Budas e mestres Zen. Deves também saber que existem tipos de meditação sentada normalmente praticados por buscadores de libertação individual, buscadores de estados celestiais, humanitaristas e vários cultistas. Aqueles que aspiram à iluminação insuperável devem praticar a meditação sentada dos Budas e mestres Zen.

[34] Os Budas e mestres Zen concebem grande compaixão desde o início, nunca esquecendo a grande massa de seres vivos. Sentar-se na postura de lótus, mantendo o corpo ereto, sustentando a atenção correta, cessação e observação, e ajustando a respiração são artes essenciais da meditação sentada.

[35] Numa sala limpa e desimpedida, ou sob uma árvore ou sobre uma rocha, estende-se um tapete de meditação espesso. Depois solta-se o cinto e senta-

se. Primeiro dobra-se a perna direita e coloca-se o pé direito sobre a coxa esquerda. Depois coloca-se o pé esquerdo sobre a coxa direita. Agora coloca-se a mão direita sobre a perna esquerda, com a palma voltada para cima; coloca-se a mão esquerda, também com a palma para cima, sobre a palma direita, e deixam-se os dois polegares tocar-se levemente.

[36] Senta-te direito, nem inclinado para trás nem para a frente, alinhando os ouvidos com os ombros e o nariz com o umbigo. Com os olhos abertos normalmente, vigia a ponta do nariz. Não feches os olhos, pois isso chamará o inconsciência e a sonolência. Descansa a mente na palma da mão esquerda e deixa a tua energia encher o abdómen inferior, a cintura, a região pélvica e as pernas.

[37] Expandindo o oceano de energia na esfera umbilical, dá uma respiração profunda e expulsa-a completamente pela boca. Depois fecha os lábios e deixa o ar fresco entrar pelo nariz numa respiração subtil e contínua, nem apressada nem lenta. Consciente da saída e entrada da respiração, pensa no que não está a pensar. Se te concentrares intensamente, a energia básica encher-te-á e solidificar-te-á naturalmente. O teu abdómen inferior tornar-se-á como uma cabaça ou uma bola.

[38] A regra para o ritmo da meditação é caminhar lentamente, calmamente e com cuidado, meio passo por cada respiração, seguindo um percurso reto em torno de um perímetro quadrado. Quando quiseres passar da imobilidade à caminhada, massaja e move o corpo, levantando-te calmamente e com cuidado. Caminha devagar, num caminho reto.

[39] Move primeiro o pé direito, depois o esquerdo. Cada vez que deres um passo, que seja metade do comprimento do teu pé, e move cada pé no intervalo de uma respiração. Observa o chão a cerca de dois metros à tua frente e mantém-te ereto enquanto caminhas. Quando quiseres virar, vira à direita. Andando para a frente ou para trás, se a tua concentração for pura e de mente única, a verdade tornar-se-á manifesta e não haverá subjetividade na tua perspetiva.

[40] Quanto ao método de ajustar a respiração, depois de te teres instalado no assento, cultiva a energia mental no oceano de energia e no campo do elixir, não deixando que ela suba da esfera umbilical. Respira pelo nariz, nem demasiado rápido nem demasiado lento, nem arfando nem bufando.

[41] Quando expiras, sabe que estás a expirar; quando inspiras, sabe que estás a inspirar. Foca a tua consciência na respiração, não deixando que ela suba ou desça, saia ou entre, não pensando discursivamente, não fazendo interpretações intelectuais ou emocionais, não tentando compreender nada, apenas estando consciente da expiração e inspiração, sem perder uma única respiração.

[42] Quando esta concentração se torna contínua, os elementos físicos do corpo afinam-se, os órgãos internos purificam-se, as partes superiores ficam claras e frescas, enquanto as inferiores ficam quentes. Corpo e mente produzirão espontaneamente grande alegria.

[43] Quando manténs uma consciência aberta, silenciosa e radiante, quer estejas ativo, parado, sentado ou deitado, desperta vigorosamente a determinação mais intensa. Neste momento, se tiveres a mínima discriminação consciente, qualquer pensamento de paz, felicidade ou visão da essência, nunca conseguirás sair do nascimento e morte, mesmo em cem éones e mil vidas.

[44] Se tiveres fé profundamente estabelecida e galvanizares a concentração para provocar a Grande Morte, de repente descobrirás que “o fundo do balde caiu” e “derrubaste o forno alquímico”, passando além de miríades de éones num único instante, esmagando o universo debaixo do pé com um passo. Que haverá para duvidar ou questionar acerca da afirmação do mestre Zen indiano Prajñātāra: “Ao expirar, não me envolvo em objetos; ao inspirar, não me detenho em elementos mentais ou materiais”?

[45] No início, quando inexperiente, se a respiração se tornar congestionada, constrita e irregular, balança o corpo para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita, para refrescar a mente. Expulsa a energia turva debaixo do umbigo, em uma a três respirações, com a respiração a passar pelo nariz, fazendo-a passar de áspera a fina, e depois a sair e entrar de forma muito subtil.

[46] Se ficares sonolento ou distraído, então conta as respirações de um a dez, parando em dez e recomeçando de um a dez. Assim, contando até dez repetidamente, deves observar mentalmente as expirações com atenção correta e precisa. Técnicas como a visualização da dissolução dos elementos materiais, a visualização dos ossos e carne a regressarem às suas origens e outros exercícios tradicionais semelhantes também são eficazes.

[47] O segredo da contemplação interna e do cultivo da vida e a arte maravilhosa dos imortalistas de refinar o elixir baseiam-se também nos métodos de ajustar a respiração ensinados no budismo. Quando aplicas a tua mente de todo o coração, a meditação sentada é realmente um caminho para a paz e felicidade, presentes e futuras.

[48] Num manual do imortalismo diz-se: “O mais essencial para nutrir a vida é refinar o corpo. O aspeto subtil de refinar o corpo está em condensar o espírito. Quando o espírito se condensa, a energia acumula-se; quando a energia se acumula, o elixir desenvolve-se. Quando o elixir se desenvolve, o corpo estabiliza-se; quando o corpo está estável, o espírito está inteiro.”

[49] É óbvio que o Elixir da Imortalidade não é afinal uma coisa material. O ponto a cerca de quatro centímetros abaixo do umbigo chama-se o oceano de energia; este é o lugar onde a energia básica é armazenada e nutrida. Abaixo disso chama-se o campo do elixir; este é o local onde vitalidade e espírito se fundem. Quando a energia espiritual preenche sempre aqui, permaneces livre de doença, robustamente saudável e vives muito tempo sem envelhecer. Por esta razão, os seres realizados não gastam a sua vitalidade nem constrangem o seu espírito.

[50] A arte de nutrir a vida é como manter uma nação. O espírito é como o governante, a vitalidade é como a administração, a energia é como o povo. Cuidar do povo é o caminho para manter a nação em paz; poupar a tua energia é o caminho para manter o corpo saudável. Quando a energia se esgota, o corpo morre; quando o povo é deslocado, o país perece.

[51] Um líder iluminado concentra a sua preocupação nos que estão abaixo; um governante ignorante age de forma caprichosa para com os que estão abaixo. Quando os governantes agem de forma caprichosa, então os ministros exibem a sua autoridade, contando com o favor e indulgência do governante, sem prestar atenção às dificuldades desesperadas do povo. Ministros gananciosos pilham de forma rapace, funcionários insensíveis roubam com engano, os fiéis e morais escondem-se, e o povo comum amarga-se.

[52] Quando a preocupação se concentra nos que estão abaixo, então impostos e taxas são modestos e honestos, recompensas e punições não são arbitrárias, leis e medidas são justas, abundância e parcimónia correspondem à estação, o solo é fértil, o país é forte, a produção é abundante e as colheitas são frutuosas. Não há terras incultas nem fome entre o povo.

[53] O corpo humano é o mesmo. Quando vitalidade e energia preenchem sempre o campo do elixir, então problemas internos não se manifestam e males externos não podem invadir. Os seis bandidos fogem, os quatro demónios escondem-se. Os tendões e ossos são firmes, há boa circulação de sangue, o coração está em paz e o espírito é robusto.

[54] Se perderes a concentração da atenção correta, deixando-a ser arrebatada por um objeto distrativo ou atraída por associações aleatórias, então as aflições surgem em profusão e as consequências de ações passadas acumulam-se na tua mente e incomodam-te. A imoralidade, a indulgência, as opiniões falsas e a presunção aumentam, até ao ponto de destruir a semente da Budidade.

[55] É lamentável como os seres humanos estão todos imbuídos de sabedoria e virtude, e plenamente dotados da joia que satisfaz os desejos, e ainda assim se degradam e empobrecem a si próprios. Muitos dizem que têm potencial mínimo, ou que são doentes, ou que estão obstruídos pelo seu passado, ou que estão enredados em circunstâncias, ou que não há mestres, ou que o ensino está degenerado, ou que têm trabalhos profissionais, ou que são leigos.

[56] As pessoas também dizem como desculpa que têm pais e filhos, que têm dependentes, que têm negócios de família, que têm responsabilidades sociais, que são impuras, que têm problemas, que há o amanhã, há o próximo ano, há a próxima vida. Criando a sua própria preguiça e tédio, laxas e passivas, não despertam a determinação para praticar Zen, não questionam nem se concentram, não investigam o Zen nem estudam o Caminho.

[57] Considerando os três venenos e os cinco desejos como natureza inerente, procurando reputação e lucro por meio de lisonja e astúcia como ocorrência diária, não só desperdiçam esta vida insubstituível, como também acrescentam maus hábitos desde um passado sem início e sofrem todo o tipo de problemas e dores no futuro sem fim.

[58] Isto é o mais lamentável, o mais terrível. Tendo acontecido nascer como ser humano e ter a fortuna de encontrar o ensinamento do despertar, não compreendem as flutuações das suas mentes e não sabem onde os seus corpos irão parar. Abandonando a sua riqueza e nobreza inatas, enterrando a sua luz inerente, nem sequer sabem que a natureza de Buda existe.

[59] É pena que o verdadeiro ensinamento se tenha deteriorado e que o conhecimento das pessoas seja inferior. Poucos são os que alcançam o Caminho, e raros os mestres genuínos. As inspirações dos estudantes de hoje estão erradas desde o início; no decurso dos seus estudos, muitos enveredam por caminhos falsos.

[60] Mesmo pessoas que supostamente têm faculdades superiores e grande determinação — para não falar daquelas com potencial mediano ou inferior — não raras vezes tomam a fama e o lucro como inspiração e fazem do orgulho a sua força de vontade. Sem distinguir se professores e colegas estão certos ou errados, insistem em procurar o despertar e maravilhas. Sem se libertarem das fixações no próprio corpo e mente, procuram apenas destaque e renome.

[61] Embora algumas dessas pessoas possam, por vezes, parecer estar a envidar energia intensa, quando lidam com eventos concretos recuam e relaxam. Ao enfrentar circunstâncias objetivas, interrompem a concentração, de modo que esta não continua e a Grande Maravilha não surge.

[62] Que desperdício! Acabam por morrer numa caverna de fantasmas numa montanha de escuridão, desenvolvendo visões niilistas; ou então permanecem fixadas na luz radiante da consciência espiritual, concebendo visões de Buda, Dharma e eternidade. Alguns reconhecem a radiância espiritual, atentos mas silenciosos, e comparam-na à talidade, à essência das coisas.

[63] Mesmo que pessoas assim encontrem mestres de olhos claros, não abandonam as suas próprias opiniões para aprender o Caminho. Mesmo que estudem os koans dos mestres ancestrais do Zen, não os trazem à mente com

concentração focada. Deparando-se com dispositivos de Zen impenetráveis e insondáveis, interpretam arbitrariamente através de racionalizações e discriminações intelectuais, chamando a isso penetração até à liberdade.

[64] Até mesmo aqueles que supostamente são mestres de Zen não cortaram as suas rotinas mentais e não chegaram à intenção e expressão do Zen. Vivendo de alucinações e estados alterados, violam as regras de conduta sem receio das consequências. Negligenciando o trabalho unificado no Caminho — que inclui a leitura de escrituras, prostrações perante Budas e o simples sentar — rejeitam o processo de refinamento e desenvolvimento que inclui varrer, tirar água, recolher lenha e preparar refeições. Os mosteiros Zen são como mercearias na encruzilhada, lidando com poesia e canção, prosa e verso, caligrafia e pintura, cálculos, selos, chá, incensos, medicina, adivinhação e todo o tipo de outras artes. Envolvem-se no comércio e nos negócios sempre que surge a oportunidade ou a procura. Pode-se chamar a isto um meio de lidar com as massas para o bem do povo? Dificilmente se pode chamar a isto vontade de estudo do Zen.

[65] Mesmo que se seja inteligente, dotado de faculdades psíquicas, eloquente e erudito, que se tenham examinado todos os princípios, dominado todas as doutrinas e esclarecido todos os ensinamentos, mesmo que se consiga irradiar luz espiritual e transformar a atmosfera, amansar fantasmas e animais selvagens, e morrer sentado ou de pé, mesmo que se seja virtuoso ao ponto de ser mestre de reis e senhores e até chamado Buda encarnado — a menos que se despreze riqueza, sensualidade, reputação e lucro — dificilmente se pode chamar a isso alguém com continuidade da verdadeira atenção plena.

[66] O triste facto é que tanto o clero como os leigos são superficiais na sua atenção ao Caminho. Aqueles que abandonam o nome e o lucro são realmente raros. Por isso, os centros de ensino fazem das palestras sobre Zen e das lições sobre os clássicos o seu estilo, consideram grandes multidões e muitas doações como sinal de prosperidade, pensam que aprender e ter talento é sabedoria, e chamam fama e poder de virtudes.

[67] No limiar entre a vida e a morte, no derradeiro dia, de que servirá tudo isto? Um dia, quando se sofre de doença, os falsos pensamentos aumentarão ainda mais, o fogo no coração subirá e a pessoa agonizará em dor. Depois de o fôlego cessar, quando o grande rei do submundo olhar com olhos irados e interrogar com uma vara de ferro na mão, será certamente uma cena terrível.

[68] Quando observamos o mundo de perto, constatamos que mais pessoas são mortas por falsos pensamentos do que por doenças físicas. Falsos pensamentos são mais de temer do que víboras venenosas.

[69] Quando nos desprendemos dos falsos pensamentos, a doença é na realidade um mestre. Desde tempos antigos, um grande número de pessoas

alcançou poder e viu a sua natureza essencial enquanto lutava com as agonias de uma doença grave.

[70] Se adoeceres gravemente, não temas a morte nem olhes para trás na vida. Veste a armadura da paciência, ata o arco e as flechas da fidelidade e justiça, monta o cavalo do poder valente, segura o chicote da diligência, ergue o estandarte do Caminho da Unidade, faz do desinteresse e de ter poucos desejos as tuas tropas, faz da concentração contínua da verdadeira atenção plena o teu general, fortifica o castelo do rei da mente no oceano de energia e campo do elixir, armazena a provisão do elixir das cinco energias, põe em marcha a estratégia da libertação do pensamento e da imaginação.

[71] Faz tudo isto, e mesmo que quatrocentas e quatro linhas de batalha da doença surjam todas de uma vez, apoiadas por oitenta e quatro mil tropas de confusão, e ataquem por cada faceta da consciência e cada sentimento e emoção, ainda assim não te perturbarás. Quando finalmente se renderem à bondade e compaixão do rei da mente, se submeterem ao poder do general, forem intimidadas pela bravura das tropas, depuserem as armas e desistirem, então não terás adversários nas dez direções, nem sofrimento em todo o corpo. Com o certo e o errado como uma só talidade, todos dentro dos quatro mares cantarão de grande paz, e alcançarás conforto e felicidade neste mundo e no próximo.

[72] Um mestre Zen chinês do passado sofreu de disenteria. Quando estava à beira da morte, lutou contra a dor e o sofrimento para se sentar em meditação. Passado algum tempo, o seu abdómen roncou alto e contraiu-se, após o que a disenteria recuou e ele alcançou um grande despertar.

[73] Um certo monge conhecido meu sofreu de uma gripe tão grave que não pôde comer durante oito dias, com febre tão alta que a língua ficou negra. Sofreu continuamente dia e noite. Nessa altura foi repreendido pelo seu mestre. Arrependendo-se de ainda não estar iluminado e percebendo que estava em erro, fez de repente um voto solene. Com determinação de vida ou morte, enrolou o tapete de dormir e sentou-se corajosamente nele para se concentrar em meditação Zen. Ao fazê-lo, o sofrimento e a febre da doença dissiparam-se subitamente. Claro e fresco por dentro e por fora, corpo e mente num estado de alegria sublime, compreendeu a insustentabilidade fundamental.

[74] Eu próprio tive uma experiência semelhante. Quando tinha vinte e oito anos, surgiu um problema devido a uma discussão e fui envenenado. Todo o meu corpo ardia de dor e, por um tempo, braços, pernas e tronco ficaram arroxeados. Seria difícil exprimir a intensidade do meu sofrimento.

[75] Nessa altura, concebi um arrependimento profundo. Inspirara-me pela primeira vez aos dezassete anos, procurara mestres verdadeiros e entrara em comunidades Zen, estudara Zen e trabalhara no Caminho, chegando a ficar em

pé na água e sentado na neve, sem me deitar para descansar, nunca esquecendo a busca, dia ou noite, por mais de dez anos. Depois, passei um retiro de inverno num certo mosteiro, onde recebi orientação de um mestre e pensei ter ultrapassado a vida e a morte e abandonado o meu eu. Agora, torturado por este veneno, percebi como a minha mente não estava livre. Assim, fiz um esforço enorme para me sentar, lutando contra a dor intensa.

[76] Nessa altura, o primeiro toque da noite ainda não soara. Ajustando a respiração com verdadeira atenção plena, entrei na visão dos elementos físicos a desintegrarem-se. De repente, a respiração desapareceu e surgiu a visão real. Essência e formas, ambas esquecidas, a verdadeira atenção plena continuou.

[77] Então, surgiu o som de um sino, ecoando no espaço. Ao observar o meu próprio corpo e as aparências dos outros, tudo era como uma extensão ininterrupta de espaço vazio. Então compreendi intimamente a pregação do corpo original.

[78] Quando movi o corpo e estiquei os membros, senti-os extraordinariamente flexíveis e purificados. As dores que sofrera até então eram como o sonho da noite passada, e a minha cor voltou ao normal. Física e mentalmente revigorado, levantei-me calmamente do assento e fui lá fora. Olhando para o leste, vi que já era amanhecer.

[79] Passado pouco tempo, sobrevieram vómitos e diarreia de uma só vez. Era como se as minhas entranhas tivessem sido consumidas, e eu fosse apenas carne e osso. Encontrando a morte enquanto vivo, encontrando a vida na morte, era como se o veneno se tivesse transformado num elixir medicinal. Pela primeira vez, desprendi-me das visões dualistas de ódio e amor e alcancei a realização da igualdade entre inimigo e amigo.

[80] Também houve casos semelhantes na antiguidade, como o do bodhisattva chamado Dádiva Corajosa, que violou um preceito, fez um grande voto no meio do tormento consequente e subitamente realizou a aceitação da ausência de início. Houve quem fosse atacado por milhares de mosquitos e alcançasse a iluminação enquanto lutava contra a comichão nauseante. Houve também quem alcançasse o despertar enquanto lutava com a agonia de ser desmembrado ou de ter pele e carne queimadas e perfuradas.

[81] O Grande Mestre Yunmen alcançou um despertar maior ao ter a perna partida. Ninagawa Shinuemon realizou o despertar durante uma discussão. O xogum Takauji alcançou a paz de espírito no campo de batalha.

[82] Neste contexto, “lutar” significa não temer e não se envolver, mas simplesmente estabelecer a concentração da verdadeira atenção plena. Se avançares de frente, tanto a dor como os pensamentos errantes transformar-se-ão numa massa de espírito e tornar-se-ão trabalho unificado no Caminho.

[83] Se perderes a concentração da correta atenção plena, não só serás física e mentalmente atormentado por falsos pensamentos e estados perversos nesta vida, como também continuarás no nascimento e morte eternos, sofrendo grande dor. Isto aconteceu a incontáveis pessoas, no passado e no presente, tanto clérigos como leigos.

[84] Assim, se governantes carecem de concentração da verdadeira atenção plena, não podem trazer paz e segurança ao povo. Se administradores carecem dela, não podem cumprir lealdade e justiça. Se pessoas comuns carecem dela, não podem cumprir as suas obrigações sociais.
[85] Por esta razão, repito sempre que se deve tornar certa e estável a atitude de fé, transformar tudo o que se faz num único koan e manter a concentração da correta atenção plena sem interrupção.

[86] O Zen intensivo requer força de espírito e intensidade de concentração. Não te rebaixes, não te deixes enfraquecer e não te aviltes. Os Budas e os Mestres Zen foram assim, e nós também somos assim. Quem foram os reis antigos, e quem somos nós? Os sábios têm olhos horizontais e narizes verticais; nós também temos olhos horizontais e narizes verticais. Ao expirar e inspirar, não usamos as narinas de outrem; ao avançar e recuar, não usamos as pernas de outro. Manter sempre esta determinação de transcender Budas e Mestres, investigando a raiz do próprio espírito, chama-se vontade robusta.

[87] Aqui não é uma questão de se ser mendicante ou leigo. Não importa se se é homem ou mulher. Não faz diferença se se é mais ou menos perspicaz, mais ou menos inteligente. Não importa se se tem muito trabalho ou se se está desocupado. Aqueles que fazem a grande promessa e assumem o grande compromisso, que têm grande fé e despertam a Grande Maravilha, não deixam de perceber a natureza essencial, despertar para o Caminho e alcançar a pele e carne dos Budas e Mestres Zen.

[88] Houve muitas mulheres com força de vontade superior à de grandes homens, mulheres que cultivaram a prática Zen e ultrapassaram as barreiras de potencial estabelecidas pelos Budas e Mestres Zen. Centenas, até milhares, de governantes iluminados, ministros sábios, leigos e leigas na Índia, China e Japão viram a natureza essencial e realizaram a verdade.

[89] Se não te libertares nesta vida, em que vida esperarás? Uma vez que este dia tenha passado, tanto da tua vida também se foi. A cada pensamento que passa, observa a impermanência das aparências do mundo e deixa de pensar que haverá um amanhã. A cada passo, trilha o Grande Caminho da fonte da mente e não te desvies para outra estrada.

[90] Deves largar apoios de mãos e pés, como se te precipitasses de um penhasco íngreme. Quando corpo e mente tiverem desaparecido de uma só vez, é como estar no centro do espaço cósmico, como sentar-se no centro de

um vaso de cristal. Subitamente, surgirá o grande estado que não é comum, não é sagrado, não é Buda, não é mente, não é coisa alguma; alcançarás a realização penetrante de que mente, Buda e seres vivos são um só. Este é o corpo da realidade de todos os Budas, a essência inerente de todas as pessoas. Ao realizar isto, torna-se alguém um Buda ou um mestre Zen; ao perder isto, torna-se um mortal comum.

[90] Embora as faculdades das pessoas possam ser aguçadas ou lentas, e a prática e a realização possam ser graduais ou súbitas, o segredo que tenho vindo a revelar aqui é o ensinamento de atingir a Budeidade através do despertar súbito. É uma regra-padrão na qual as faculdades superiores, médias e inferiores são um todo. Está longe da prática e aprendizagem graduais dos dois veículos da libertação individual.

[91] Pensar que a natureza de Buda é o estado em que a mente está vazia e os objetos silenciosos, onde há uma consciência radiante sem que surja um único pensamento, é considerar o espírito consciente como o ser humano original. É como tomar um ladrão por filho, como tomar um tijolo por espelho, como tomar latão por ouro verdadeiro. Esta é a ignorância fundamental que está na base do nascimento e da morte. É como ser um cadáver que ainda respira. Não podes libertar a tua própria luz radiante, iluminar o eu interior e brilhar através de montanhas, rios e da terra.

[92] Mesmo que o grande despertar seja realizado e o corpo da realidade claramente compreendido, se estiveres poluído pela prática e pela obtenção, o Caminho do Buda não se manifesta. Deves saber que há aquilo que está para além até mesmo do para além.

[93] Quanto ao Zen dos exemplos vivos, mesmo que um espelho límpido seja colocado num suporte, eles rompem-no imediatamente. Mesmo que uma pérola preciosa esteja na palma da mão, eles esmagam-na de imediato. Um pilão voa pelo espaço, as montanhas orientais caminham sobre a água. Tendo a sorte de saber que todos os seres vivos possuem natureza de Buda e que já existe um assunto da maior importância mesmo onde te encontras, investiga continuamente, vinte e quatro horas por dia, em princípio e em facto: o que é que caminha, o que é que se senta, o que é que age, o que é a mente?

[94] Se avançares com coragem e vigor, questionando e indagando de todo o coração durante três a cinco anos sem esmorecer, o Grande Mistério ocorrerá inevitavelmente e não deixarás de despertar.

[95] Contudo, mesmo que alcances um grande despertar completo, sabe que o vasto oceano do Budismo se torna mais profundo quanto mais avanças. Se pensares que não há iluminação a atingir e nenhuma comunidade de seres vivos a libertar, se considerares que as escrituras do cânone são papel higiénico e que os mil e setecentos koans não têm valor, no fim de contas não estás realmente livre e à vontade; a tua percepção não está liberta, ainda não

passaste pela barreira do Zen, e a mente ladra não morreu. Neste estado, se não abandonares rapidamente o orgulho e a presunção e não reconheceres o teu erro, cairás no poço profundo dos dois veículos e cortarás a vida da sabedoria dos Budas e dos fundadores do Zen.

[96] Nutrir o embrião da santidade, cultivar a prática na sequência do despertar, não é nada fácil. Um antigo disse: “Se o teu potencial não abandonar uma posição fixa, cairá num oceano de veneno.” É imperativo saber que existe cultivo sobre a realização e preservar o Caminho do Zen vivo com prática oculta e aplicação secreta.

[97] Não cometas o erro de manter a ideia de ter alcançado algo, para não te tornares um fantasma faminto guardando eternamente um tesouro, ou um esfomeado com um cofre cheio de riqueza. Mesmo que vejas manifestar-se uma terra de Buda e percebas o reino de Buda, vês apenas uma vez, não duas.

[98] Espero que te concentres e largues ao expirar e inspirar, elimines todas as fugas do fluxo da atenção plena, perpetues os ossos e a medula dos Budas e fundadores do Zen, dispenses o ensinamento puro, como elixir doce, para benefício e salvação de todos os seres vivos, retribuindo com gratidão as bênçãos profundas e vastas que recebeste.

NOTAS
Tratado sobre o Veículo Supremo

2. A Escritura das Dez Etapas é um dos textos centrais da escola budista Ekayana (“Um Veículo”, ou Unitária), contendo as sementes de todos os ensinamentos budistas. O ensinamento das dez etapas é referido como o Alfabeto do Budismo. Ver *A Escritura da Adornação Flor* (Boston: Shambhala Publications, 1984–87), livro 26.

4. A Escritura Proferida por Vimalakīrti é um texto importante e popular da fase introdutória dos ensinamentos universalistas do Budismo, dos quais a escola Unitária acima referida é simultaneamente a fonte e o culminar. Segundo a escritura, Vimalakīrti foi um Buda leigo que viveu no “tempo” de Shākyamuni Gautama Buda. “Talidade verdadeira” refere-se ao carácter real das coisas, à parte das nossas descrições e interpretações subjetivas do que percebemos.

5. “Ausência de nascimento” — este termo refere-se à impossibilidade de apreender origens últimas, cuja realização experiencial elimina espontaneamente a fixação mental nas aparências. Esta passagem oferece um modo de atualizar a contraparte subjectiva da realidade objetiva.

6. A Escritura do Cortador de Diamantes é um dos textos budistas mais populares. Pertence ao corpus Prajñāparāmitā ou da Compreensão Transcendente, que enfatiza a acção significativa sem apego às aparências.

10. “Mesmo que… atos virtuosos” — esta passagem refere-se ao ensinamento Ekayana da Escritura do Lótus da Verdade, que afirma que todos os que praticaram o mais pequeno ato virtuoso, mesmo que tão pouco como desenhar distraidamente uma imagem de Buda, alcançaram a Budeidade. Embora possa parecer superficial para alguns, isto é uma expressão de um dos ensinamentos mais amplos e profundos do Budismo: a natureza universal de Buda inerente a todos os seres sencientes.

11. A Escritura do Nirvana é uma vasta coleção de ensinamentos representados como tendo sido recitados e recapitulados enquanto Shākyamuni Gautama Buda passava para o mahāparinirvāna, a extinção última. “O Buda não prega nada” significa que os ensinamentos budistas são técnicas expedientes, não dogmas fixos: são produtos da iluminação concebidos para conduzir ao despertar; não são eles próprios a iluminação ou o despertar. Esta distinção é crítica na aplicação prática do Budismo.

14. Estes símbolos na Escritura do Lótus da Verdade representam a natureza universal de Buda inerente a todos os seres, pela qual a iluminação fundamental é acessível a todas as criaturas conscientes que se tornam cientes desta natureza subtil.

16. “Quão maravilhoso” que “nós, mortais comuns”, tenhamos tal potencial; “quão miserável” que normalmente não o usemos.

17. A Escritura sobre a Visualização da Vida Infinita é um dos três textos centrais do Budismo da Terra Pura na China. Esta escritura contém uma série elaborada de visualizações e meditações para o domínio da mente, mas o ponto-chave é que “quando vês o Buda, estás a ver a mente; pois a mente é Buda, a mente faz o Buda.”

20. “Oitenta e quatro mil doutrinas” — os ensinamentos budistas são tantos e tão diversos que são convencionalmente descritos como sendo oitenta e quatro mil, ou até mais, até um número infinito. Estes números são também simbólicos da multidão de aflições, complicações e confusões psicológicas que o Budismo se propõe curar. “Três veículos” — diferentes níveis de princípios e práticas budistas, abrangendo tanto a libertação individual como a salvação coletiva. “Caminho óctuplo” — uma das formulações básicas da prática budista: correta, pensamento correto, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, recordação correta e concentração correta.

27. O ativismo ignorante pode ter boas intenções, mas é inerentemente limitado.

32. O capítulo 5 da Escritura do Nirvana, sobre o corpo indestrutível, diz: “O corpo daquele que realizou a talidade é permanentemente estável e indestrutível. Não é um corpo humano ou divino, não é um corpo inseguro, não é um corpo alimentado por comida material.” O texto prossegue negando todos os tipos de descrições concebíveis de atributos do corpo da realização. O capítulo 12 da Escritura Proferida por Vimalakīrti, sobre ver o Buda Imóvel (Akshobhya), diz: “Vê o Buda como vês o carácter real do teu próprio ser. Vejo que o Buda não vem do passado, não vai para o futuro, nem permanece no presente.” Este texto também refuta todas as possíveis imaginações ou conceções sobre o Buda, de modo a conduzir à perceção independente da mente-Buda, ou Buda-mente.

33. As Quatro Confiabilidades são princípios clássicos para a compreensão das escrituras budistas, enunciados na Escritura do Nirvana:

Confiar no princípio, não na personalidade.

Confiar no significado, não na letra.

Confiar no conhecimento objetivo, não na consciência subjetiva.

Confiar num ensinamento completo, não num ensinamento incompleto.

O grande mestre Chan Linji disse que as pessoas que formalmente se tornam monges ou monjas mas mantêm apego emocional ao seu estado apenas “saíram de uma casa para entrar noutra.”

Modelos para a meditação sentada

É fundamental notar que “largar” tudo só deve ser feito após estabelecer a orientação básica da compaixão universal e da dedicação altruísta. Muitas pessoas que não alcançam resultados mais elevados na meditação falham porque, interiormente, consideram esta orientação como doutrina e não como prática, tratando o ato de fazer votos como um ritual ou rotina convencional. Tal voto não tem poder para invocar uma consciência mais elevada.

“Só então” — o autor usa uma expressão que especifica a atitude e o voto mencionados como pré-condição necessária para “largar”. “Corpo e mente são uma talidade” — corpo e mente são experienciados como uma continuidade única, para além da conceptualização, podendo apenas ser descritos como “tal” ou “assim como é.” “Não há intervalo entre movimento e imobilidade” — o foco último da atenção permanece o mesmo, independentemente de haver movimento ou imobilidade, internos ou externos.

Privar-se deliberadamente de comida ou sono, pensando que isso é exercício ascético, pode apenas fortalecer o apego à presunção, além de prejudicar o organismo físico sem qualquer razão válida. Há práticas taoistas de jejum e insónia, mas são perigosas e nunca realizadas por pessoas sensatas ou dirigidas sem preparação mental e física adequada.

“Um lugar tranquilo e despojado” — um espaço tanto psicológica como fisicamente “tranquilo”, não um circo de imaginações num salão de ostentação.

É perigoso forçar esta postura. Modelos ocidentais de treino e competição atlética não têm lugar aqui. Os antigos não usavam a postura de lótus para causar desconforto. Os alinhamentos críticos são anotados no número 7. Sentar-se direito numa cadeira, permanecer de pé, caminhar e deitar-se sobre o lado direito são também posturas de meditação comuns.

O arco dos polegares e dedos forma um círculo; este símbolo é chamado o “sinal do cosmos.”

Balançar-se para frente e para trás, e para a direita e esquerda, serve para ajudar o corpo a encontrar um equilíbrio central. Uma *stupa* é um túmulo ou relicário budista. Originalmente, as stupas eram montes hemisféricos, mas no Extremo Oriente também foram construídas como torres de vários andares. Aqui, é a imagem de uma torre multiestruturada, cada andar sustentando uniformemente os de cima, a que o autor se refere.

Principiantes que ainda mantêm um sentido completo de solidez física podem mesmo usar esta imagem de serem uma torre-relicário como visualização para ajudar a alcançar a abstração. Uma das imagens mais famosas no Budismo Mahāyāna (Grande Veículo, ou Universalista) é a de uma stupa a emergir do solo e a abrir-se para revelar um Buda antigo e extinto, miraculosamente ainda vivo.

O surgimento da stupa da terra é o surgimento do potencial baseado em práticas de base, como os votos já mencionados. A abertura da stupa é a electrificação da espinha e do cérebro espirituais, a abertura do potencial abandonado, não usado e até aprisionado pela educação e treino convencionais.

Fayun Yuantong foi um dos mais eminentes mestres Chan da dinastia Song da China. “Gruta fantasma numa montanha de escuridão” — metáfora para a inconsciência ou absorção no nada; frequentemente usada como termo de desprezo para concentração repressiva e falso “vazio.”

Eventualmente esqueces os objetos mentais e tornas-te espontaneamente uno. “Eventualmente” significa que não adianta apressar; “esqueces os objetos mentais e tornas-te espontaneamente uno” significa que o que fragmenta a mente é o hábito de se fixar nos objetos, o que inclui pensamentos e sentimentos.

muitas pessoas fazem-no de forma patológica — É por isso que a prática e a experiência da meditação não podem realmente ser avaliadas em termos de tempo de relógio ou calendário; se a inspiração, a orientação ou o método estiverem desequilibrados, quanto mais se pratica meditação mais se exageram tais falhas.

usar o vento para soprar no fogo — Quando praticada de forma autêntica, este tipo de meditação equivale a usar uma capacidade natural para fomentar um potencial inerente.

quando o caminho é elevado, abundam os demónios — A complacência e a presunção tornam a mente especialmente vulnerável à obsessão; a obtenção evidente torna o indivíduo alvo de inveja e ciúme. Ver também a nota seguinte.

O *Shurangama-sutra* (*Escritura da Marcha Heróica*) — É um texto especial estudado de perto pelos budistas Chan chineses da era pós-clássica, desde a dinastia Song em diante. Nesta escritura, o Buda diz:

“Deves saber que a iluminação subtil em todas as criaturas no mundo contaminado, a substância da mente completamente consciente, não está separada nem apartada da dos Budas das dez direções.

“Por causa dos erros das tuas falsas ideias que falham a verdade, surgem a insensatez e o fascínio. Porque produzem ilusão total, há uma realidade falsa. Pela transmutação incessante da ilusão, nascem os mundos do ser. Assim, todos os mundos nas dez direções que não são incontaminados, tão numerosos como átomos, são definidos por ideias falsas, ignorantes e ilusórias.

“Deves saber que o próprio espaço surge dentro da tua mente, como uma mancha de nuvem num céu limpo — quanto mais não será com os mundos no espaço! Quando um indivíduo descobre a realidade e regressa à fonte, a totalidade do espaço, em todas as dez direções, desaparece completamente; como não haveriam os mundos no espaço de se despedaçar!

“Quando praticas meditação e cultivas concentração, os seres iluminados das dez direções, bem como os grandes santos incontaminados, comungam todos, e há paz profunda imediatamente. Todos os reis-demónio, fantasmas, espíritos e celestiais mundanos veem os seus palácios ruir sem motivo aparente; o seu chão treme e fende-se, todas as criaturas na sua água e na sua terra voam e saltam, todas elas alarmadas e assustadas.

“As pessoas comuns, na escuridão, não notam qualquer mudança. Esses outros, porém, têm todos cinco tipos de poderes psíquicos, faltando-lhes apenas o poder de libertação de toda a contaminação. Estando apegados com afeto a essas experiências e paixões, como poderiam deixar-te destruir as suas moradas? Por essa razão, espíritos, fantasmas, demónios celestiais, diabos e duendes virão todos perturbar-te na tua concentração.

“No entanto, mesmo que os demónios possam ter uma fúria tremenda nas suas paixões, na tua consciência subtil é como o vento a soprar sobre a luz, como uma espada a cortar a água; não se tocam. Tu és como água a ferver, eles como gelo sólido; à medida que o calor se aproxima gradualmente, em breve o gelo derrete.”

Manuais Tiantai de “parar e ver” — Há quatro clássicos budistas Tiantai de meditação sob esta designação, conhecidos como o Pequeno, o Grande, o Gradual e o Não-fixo *Parar e Ver*. No uso geral no budismo do Extremo Oriente, com base nos clássicos Tiantai, parar significa parar a confusão; ver significa observar as realidades. Nos manuais Tiantai, surgem descrições muito concretas de alucinações demoníacas.

Diretrizes de Guifeng — Guifeng Zongmi, que morreu em meados do século IX, foi um escritor prolífico sobre os ensinamentos e práticas originais do budismo Chan. É também considerado patriarca da escola budista chinesa do adprno com flores. A maior parte do seu trabalho perdeu-se.

Aqueles cuja preparação é insuficiente — Uma das funções da literatura sobre meditação é preparar a mente para as experiências — autênticas e ilusórias — que aguardam a consciência para além dos limites da perceção comum.

17. morrer sentado ou falecer de pé — Muitos mestres de meditação antigos são descritos como tendo morrido sentados ou passado de pé, sem doença, como ato deliberado para representar a transcendência tanto do apelo da vida como do poder esmagador da morte. Em sânscrito, *nirvana* também é chamado *amrta*, que significa “o estado onde não há morte.”

18. O que usarás para contrariar o karma? — Karma significa “ação”; em usos como este, refere-se especificamente às ações do passado e do presente que criam as condições de aprisionamento no presente e no futuro.

19. A passagem final reconecta-se à primeira, formando um círculo. O fecho deste círculo é simbólico da conclusão do ciclo de instrução e do início do ciclo de aplicação.

Diretrizes para a meditação sentada

Se algo vier à mente, faz o melhor para o afastar. Há muitas técnicas diferentes para superar a influência dos pensamentos condicionados, mas podem ser classificadas, em geral, em duas categorias amplas correspondentes aos termos taoistas fazer e não-fazer. O ensaio anterior apresentou um método mais caracterizado pelo “não-fazer” do que pelo “fazer”, enquanto este ensaio tem mais “fazer”; mesmo que o “fazer” deliberado para superar o fascínio do pensamento condicionado seja praticado com o propósito de atingir o “não-fazer” espontâneo do pensamento compulsivo, pelo qual a ilusão não surge mesmo sem tentativa deliberada de a suprimir.

Este parágrafo descreve a prática de cultivar a consciência da essência da consciência subjacente às funções da consciência.

É perfeitamente possível depender de conceções sem estar conscientemente ciente disso, mesmo enquanto se está num estado que subjetivamente parece ser de concentração sem pensamento. É por isso que a introspeção direta

radical e a introspeção analítica são ambas usadas na meditação budista, fornecendo um ponto de vista fora da subjetividade comum do indivíduo como observatório para ver a realidade em geral.

o incriado — Esta palavra exprime a continuidade sem início do infinito, bem como o estado de mente sob aquiescência ao infinito, não criando apegos auto-ilusórios a pensamentos ilusórios.

A alegria ao pressentir a natureza de Buda interior é o primeiro estágio de iluminação segundo o esquema abrangente das dez etapas. Ver *A Escritura da Adorno Floral*, livro 26, primeira parte.

A fonte da realização da iluminação é a identidade de mente, Buda e seres vivos. Esta expressão da tríplice identidade é uma frase-chave da *Escritura da Adorno Floral* nos ensinamentos do budismo Chan.

“Inverter as coisas” significa usar as coisas conscientemente para fins de iluminação em vez de ser iludido e manipulado por elas. A *Escritura da Adorno Floral* diz: “Os seres ensinam, as terras ensinam, todas as coisas em todos os tempos ensinam, constantemente, sem interrupção.” Vimalakīrti é o principal mestre na *Escritura Proferida por Vimalakīrti*, um texto muito importante que ensina a integração de nirvana e samsara no reino da iluminação inconcebível.

Caso contrário, andarás em círculos para sempre — A meditação aqui ensinada serve para quebrar a cadeia da perceção, pensamento e comportamento rotineiros.

Um modo geralmente recomendado de meditação sentada

Cultivo e realização são modos de trazer o ser humano em harmonia com o Caminho, ou realidade objetiva; são caminhos para o Caminho.

Novamente, a necessidade de esforço não se deve à ausência da fonte de iluminação, mas porque as nossas condições subjetivas nos impedem de usufruir da iluminação da fonte.

O processo de “limpar” é a purificação da própria mente, não a remoção forçada de objetos.

A *Escritura do Despertar Completo* diz: “A consciência completa é o meu santuário.” A questão do “porquê” é multifacetada; não só sugere a prática da meditação onde quer que estejamos, como também a análise cuidadosa das razões interiores e exteriores para enfatizar um local em particular.

Aqui, a principal resposta a todas as questões acima é dada; a resposta está na própria questão, na condição subjetiva do indivíduo; pois é esta condição subjetiva que filtra e interpreta as verdades expostas pelo autor como o enquadramento de cada enigma nesta série de perguntas. Por isso, as perguntas não devem ser vistas como meramente retóricas.

Este parágrafo alerta para o que se supõe acontecer na fase inicial de realização no exercício ensinado neste tratado. Este procedimento segue um padrão estabelecido de preparação dos meditadores antes de mergulharem em trabalho intensivo. O que se refere aqui é ao que os zenistas japoneses chamam *kenshō*, "ver a essência", experiência consciente direta da natureza essencial da própria mente. Isto traz uma sensação de liberdade que, comparada com a viscosidade da mente fascinada pelas suas próprias funções e produções, é absolutamente espantosa e parece absoluta ao principiante inexperiente.

Uma boa parte do trabalho de Dōgen dedica-se a ajudar os buscadores a superar este grande obstáculo no estudo Zen — a aflição causada pela "luz a brilhar diretamente nos teus olhos", provocando um efeito ofuscante. Ir além desta fase, tendo um caminho vivo de emancipação, significa trazer a iluminação abstrata para a vida nas atividades diárias.

"Transmissão do selo da mente em Shaolin" refere-se a Bodhidharma, reputado fundador do budismo Chan (Zen) na China, que se diz ter "ficado virado para uma parede durante nove anos." É uma expressão que significa cultivar a imperturbabilidade da mente. Esta mente imóvel é descrita como sendo como uma parede ou um penhasco vertical.

"Perseguir palavras e caçar ditos" — No tempo de Dōgen, o estudo académico do budismo era comum entre sacerdotes japoneses, que muitas vezes o seguiam sem prática de meditação ou de vida correspondente. "Dar um passo atrás" significa desligar-se do envolvimento com o pensamento e os seus objetos. "Virar a luz para dentro e olhar para trás" significa olhar interiormente para a fonte da consciência em vez de perseguir exteriormente os produtos da consciência. "Corpo e mente serão naturalmente abandonados" — a autoconsciência habitual é abandonada. "O semblante original" refere-se à essência imaculada da mente e ao que esta testemunha diretamente.

Não tentes tornar-te Buda — Desejos subjetivos, fantasias, imaginações, conceções e ambições, por mais sublimes que pareçam, podem interferir no processo. "Como poderia isso limitar-se a sentar ou deitar?" — A técnica essencial é mental e não envolve apego ao corpo de forma alguma.

Novamente, deve-se salientar que forçar a postura de lótus ou meia-lótus faz mais mal do que bem, aumentando o ego físico em vez de o diminuir, gastando energia em vez de a conservar.

14–15. Este é o exercício de "virar a luz para dentro e olhar para trás" mencionado no número 8. Para uma discussão mais aprofundada, ver Cleary, *Shōbōgenzō: Zen Essays by Dōgen* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1986), pp. 9–13.

“Não prática de dhyāna” — Isto significa que o exercício de meditação aqui ensinado não é um sistema de estágios e estados rigidamente definidos; é uma abordagem directa à natureza essencial da mente e da consciência e à percepção imediata da realidade.

Ao sair de uma concentração intensa, é importante libertar a mente, assim como o corpo, da intensidade do foco antes de se levantar.

As alusões são a velhas histórias Zen de pessoas que despertaram budisticamente ao ver ou ouvir um objeto, gesto ou expressão em estados de concentração extrema.

Esta meditação visa despertar um tipo de conhecimento que não é filtrado nem formulado pela inteligência convencional. A distribuição deste conhecimento, por conseguinte, não obedece a padrões normalmente estabelecidos para outros tipos de conhecimento abstrato.

“O processo… é ser normal.” — Em termos Zen, “normalidade” significa a mente tal como é na sua inocência original, sem a distorção de hábitos mentais adquiridos.

Ocidente e Oriente — A experiência do despertar budista não é obstruída por diferenças culturais, pois só ocorre após se abandonar o hábito de se apegar a pontos de vista.

“Limita-te a trabalhar o sentar” — Isto pode ser entendido literal e figurativamente. As pessoas podem tentar todo o tipo de coisas como “exercícios espirituais”, quando na realidade estão secretamente a tentar distrair-se, entreter-se ou ocupar-se. Isto era tão comum no tempo de Dōgen, relativamente falando, como hoje. A recomendação geral aqui é não correr atrás desta ou daquela moda, mas acalmar e olhar diretamente para a fonte de tudo o que és.

Quando vês a fonte, podes ver o que está ao alcance sem ilusão ou preconceito.

A contemplação da impermanência é geralmente considerada um bom modo de despertar a aspiração e a vontade de iluminação.

“Tocar um elefante com a mão” — Isto alude à história antiga dos cegos e do elefante, referindo-se à natureza fragmentária dos estudos que carecem de perceção direta do todo.

Tendo sido assim desde há muito, devemos ser assim. A natureza de Buda é a mente original; tendo sempre tido o potencial para o despertar, porque não usá-lo?

O triplo mundo — Significa o mundo condicionado, composto por três reinos: o reino do desejo, o reino da forma e o reino da abstração sem forma. A iluminação budista envolve transcender até o reino sem forma para alcançar a liberdade completa.

Este parágrafo refere-se a um exercício contemplativo, não a uma doutrina ou crença metafísica.

Dharma significa princípio, verdade, ensinamento ou realidade.

Práticas ascéticas sem visão essencial tendem a aumentar o egoísmo e a autoabsorção em vez de as diminuir.

O Honrado pelo Mundo é um epíteto de Buda.

Linji foi um grande mestre budista Chan do século IX na China. Um dos maiores clássicos Chan é constituído por uma coleção de ditos deste mestre.

A fé na natureza de Buda imanente não é uma crença inculcada. Pode ser deduzida, como nesta história, mas só é realizada como experiência directa.

O Mestre Guizong foi um dos maiores dos primeiros mestres clássicos Chan na China da dinastia Tang. Viveu no final do século VIII e início do século IX.

Muitas pessoas perdem oportunidades de aprender por esperarem exibições imediatas daquilo que consideram pessoalmente serem poderes espirituais e milagrosos.

Em vez de fazer promessas grandiosas, o autor coloca a ênfase na necessidade de compreensão e preparação.

Guifeng — Ver a nota 13 de *Modelos para Meditação Sentada*.

Os sábios budistas não empregam poderes extraordinários para fins pessoais; apenas na prossecução de votos universais.

A necessidade de compreensão e preparação é excecionalmente aguda quando se lida com ideias atraentes como os poderes supranormais.

Muitas pessoas que pensam querer iluminação, secretamente querem emoções fortes. Quando já não se sentem entusiasmadas, perdem o interesse, sem sequer perceberem qualquer iluminação proveniente desta própria sequência de eventos.

27–28. Ver nota número 6 de *Um Modo Geralmente Recomendado de Meditação Sentada*.

Ver Cleary, *Shōbōgenzō: Zen Essays by Dōgen*, p. 10.

“És capaz de usar dez mil onças de ouro num dia” — Significa que podes viver no mundo e lidar intimamente com as coisas do mundo sem seres afligido.

Poderes espirituais e funções subtis — ir buscar água e carregar lenha. Todas as ações são produções de uma fonte, em última análise, inconcebível. A “água e lenha”, ou o ser material (eu e mundo), tal como concebidos habitualmente, não são o espiritual e subtil. O espiritual e subtil é a vivacidade que “vai buscar” e “carrega”.

39–43. O Ouvidor de Sons é um bodhisattva superno (ser iluminado) que manifesta pura compaixão, imaginado como observando os clamores do mundo. A porta de entrada do Ouvidor de Sons para o princípio, ou noumeno, é focar a atenção na essência inefável presente na faculdade de ouvir.

Esta série de negações é também um exercício de meditação, a ser trabalhado de forma consciente e contemplativa, passo a passo.

seis percursos — Este termo é uma representação tradicional e geral de modos de vida dominados pelo hábito. Os seis percursos são: fantasmas famintos, representando ganância e desejo; titãs ou demónios, representando presunção, inveja, ressentimento e ódio; animais, representando ignorância e tolice; infernos, representando uma combinação de todos os anteriores; humanidade, representando consciência social e moralidade; reinos celestiais, representando moralidade superior e estados psíquicos elevados. A budeidade está para além mesmo do mais sublime dos reinos celestiais.

fé verdadeira — Aqui é esclarecido que a fé não é fundamentalmente um elemento conceptual ou hábito de pensamento, mas uma manifestação de ligação, por mais remotamente sentida, com a própria essência da consciência e do ser.

cinco percursos de existência — Este termo significa o mesmo que os seis percursos (nota 49 acima), menos o percurso celestial. Assim, “cinco percursos” é um modo geral de descrever rotinas típicas de hábito, compulsão e aprisionamento.

Mestre Gao — Trata-se do grande mestre Chan chinês Dahui Zonggao, um dos principais responsáveis pelo renascimento do Chan na dinastia Song. Ver as minhas traduções *Zen Lessons: The Art of Leadership* (Boston: Shambhala Publications, 1989) e *Zen Essence: The Science of Freedom* (Boston: Shambhala Publications, 1989) para relatórios e declarações extensas deste mestre.

prática de pastorear bois — A mente é comparada a um boi; a tarefa de domar a mente indisciplinada é comparada a pastorear bois.

seguidores — Este termo refere-se a seguidores do budismo, especificamente aqueles que tentam aniquilar a paixão para atingir o nirvana.

Esta é a moralidade do não-fazer; não se detenha no impulso nem se elabore o pensamento e o ato não surgirá. Ver “Não Faças Nenhum Mal” em *Rational Zen: The Mind of Dōgen Zenji* (Boston: Shambhala Publications, 1993).

seis campos sensoriais — O poder da mente de organizar dados sensoriais elementares é também considerado um sentido, o sexto sentido.

Caoqi (Ts’ao-ch’i) — Refere-se ao ilustre Sexto Patriarca do Budismo Chan, que morreu no início do século VIII.

oito ventos — Oito influências que normalmente afetam as pessoas: ganho e perda, elogio e censura, honra e repreensão, prazer e dor.
três tipos de sensação — Agradável, dolorosa, neutra.

pedras colocadas sobre a relva — Metáfora para a prática de repressão do pensamento; inibe temporariamente o crescimento, mas não é permanente.

O Segredo da Mente Só — Pequena obra do grande autor budista Yanshou (séculos IX–X). Mestre das quatro principais escolas do budismo chinês, patriarca das escolas Chan e Terra Pura, o trabalho de Yanshou foi muito influente na Coreia.

bons amigos — Buda disse: “Quando viajares, vai com aqueles que são melhores do que tu, ou pelo menos iguais. Se não houver, vai sozinho; não viajes na companhia de tolos.” Encontrar bons amigos depende de como os procuras.

tartaruga cega / semente minúscula — Estas expressões são metáforas tradicionais: a raridade de encontrar um verdadeiro ensinamento é comparada à probabilidade de uma tartaruga cega, no meio do oceano, dar com um pedaço de madeira à deriva; a dificuldade de encontrar o verdadeiro mestre é dita ser como a de uma minúscula semente, largada do mais alto céu, cair na ponta de uma agulha na superfície da Terra. A implicação aqui é que, se não prestares atenção a este tratado, quando imaginas que encontrarás tal oportunidade?

as quatro realizações — São as culminações de quatro estágios de libertação individual: ter entrado na corrente (da consciência budista), regressar uma vez (ao mundo mundano antes da libertação), nunca regressar e entrar no nirvana.

“Não posso fazer nada por aqueles que não se perguntam o que fazer.” — Esta é uma citação famosa de Confúcio.

saco de pele — Termo que se refere ao corpo físico.

Absorção no Tesouro da Luz

Shōbōgenzō é uma grande coleção de ensaios de Dōgen Zenji, mestre Zen e autor do presente tratado.

aplicação não obstrutiva da prática inconspícua — Expressão técnica que se refere a uma prática puramente mental na essência, sem forma exterior percetível. A sua influência sobre os outros é também etérea, não inexistente apesar de não se expressar em termos cognitivos comuns.

três corpos — Termo técnico para três facetas da budeidade: o corpo de realidade, correspondente à essência; o corpo de fruição, correspondente ao conhecimento; e o corpo de emanação, correspondente à ação.
quatro conhecimentos — Refere-se a quatro facetas da consciência dos Budas: o conhecimento semelhante a um espelho, que vê as coisas como "tal", imparcialmente, como um espelho refletindo o que está diante dele; o conhecimento da igualdade, que vê as coisas em termos da sua natureza essencial universal; o conhecimento de observação analítica, que vê as coisas em termos das suas funções, características e aparências individuais; e o conhecimento prático, que vê as coisas em termos de composição e efeito.

Estados de absorção tão numerosos como átomos em todos os aspetos da realidade — Expressão que se refere a qualquer e todo o conhecimento, consciência, perceção e entendimento possíveis.
*A Escritura do Adorno Flor*al — Todos os capítulos desta escritura em que Buda visita um reino celestial são especialmente importantes no estudo Zen.

Iluminador como Lâmpada — O Buda Dīpaṇkāra, antigo Buda cujo nome significa "lâmpada", muitas vezes traduzido para chinês como "Lâmpada Ardente" para efeito. Dīpaṇkāra é muito importante na mitologia simbólica budista como o Buda na presença do qual Shākyamuni, ou Gautama Buda, o Buda histórico, foi originalmente inspirado a procurar a iluminação completa e perfeita insuperável.

"Assim, uma vez ouvi" — Refere-se à abertura tradicional das escrituras budistas e representa perceber as coisas tal como são, sem distorção subjetiva na receção.

8–11. Vairochana — "O Iluminador", ou "o Grande Sol Buda", é o nome do Buda primordial do corpo de realidade no budismo esotérico; no budismo da Adornação Flor, Vairochana é a personalidade transcendente do Buda histórico e também uma representação da iluminação eterna da budeidade.

Despertar pela Luz — Ver *A Escritura do Adorno Floral*, livro 9. Mañjushri representa sabedoria e conhecimento.

Maitreya — O Buda do Futuro.
20–22. Ver *The Blue Cliff Record* (Boston: Shambhala Publications, 1977), capítulo 1.
24–28. Ver *The Blue Cliff Record*, capítulo 86.

Ver *No Barrier: Unlocking the Zen Koan* (Nova Iorque: Bantam, 1993), capítulo 45.

Ver *No Barrier*, capítulo 39.

gruta de fantasmas — Termo técnico que normalmente se refere a esvaziar a mente.

Contar os grãos de areia — Expressão que se refere ao literalismo intelectual sem o espírito do ensinamento.
mosquitos rompendo uma janela de papel — Recitar ("zumbir") sem compreender.

lavar um torrão de terra no barro — Expressão que significa tentar resolver pensamentos ilusórios por elaboração conceptual.

Changsha foi um dos maiores mestres da era clássica do Chan.

filho de família rica mas sem calças — Todas as pessoas têm a inteligência fundamental conhecida como natureza de Buda, mas normalmente são incapazes de dela usufruir.

Algumas destas ilusões podem ser extremamente subtis, por isso são apontadas de forma incisiva para lhes chamar a atenção.

cabeça de martelo de ferro sem orifício — Metáfora tradicional que, neste caso, significa que não há forma de a agarrar, mas que é eficaz.

Ver *No Barrier*, capítulo 19.

Puning Yong foi um mestre Chan da dinastia Song, da escola Linji.

Yongjia foi um mestre de meditação budista Tiantai também reconhecido como herdeiro espiritual do Sexto Patriarca do Chan. Nas escolas Zen, é chamado o "Hóspede Iluminado de Uma Noite" porque estava tão consciente que precisou de apenas um dia com o Patriarca para completar o seu despertar.

Nāgārjuna — Mestre budista indiano que viveu aproximadamente entre 100 a.C. e 100 d.C. É considerado o décimo quarto ancestral indiano do budismo Chan e é especialmente famoso pelo seu trabalho sobre vacuidade e sabedoria transcendente. Ver *Keizan's Transmission of Light* (São Francisco: North Point Press, 1990), capítulo 15.

66–67. trabalhador humilde / pobre / limpador de fossas — Imagens da *Escritura do Lótus* (outra escritura principal estudada habitualmente por budistas Chan e Zen) representando aqueles alienados da natureza de Buda inerente, e assim escravizados aos externos.

Shaolin é o nome de um templo; aqui refere-se a Bodhidharma, fundador do Chan na China, que viveu algum tempo no templo Shaolin.

Quatro dívidas — São as dívidas para com os pais, para com todos os seres vivos, para com a sociedade e para com os Três Tesouros (o Buda, o Ensinamento e a Comunidade Harmoniosa).

Caoshan (Ts'ao-shan) — Mestre Chan do século IX, um dos grandes professores da era clássica do Chan. Ver *Timeless Spring: A Sōtō Zen Anthology*, traduzido por Thomas Cleary (Nova Iorque: Weatherhill, 1980).

Baizhang (Pai-chang) — Grande mestre da era clássica do Chan, diz-se que redigiu as regras originais das comunidades Chan. Morreu no início do século IX. Ver *Sayings and Doings of Pai-Chang, Ch'an Master of Great Wisdom*, traduzido por Thomas Cleary (Los Angeles: Center Publications, 1978).

samsara — Comumente traduzido para chinês como "nascimento e morte", "andar em círculos"; este termo significa existência rotineira.

sete Budas — Refere-se a uma linhagem de sete antigos Budas, sendo o sétimo Shākyamuni (Gautama) Buda, o Buda histórico. Esta linhagem representa as raízes antigas e intemporais do ensinamento, o Dharma budista.

"A meditação dos dois veículos" — Os dois veículos (conhecidos como "ouvintes" e "os despertos para a causalidade") são percursos de libertação individual. A sua "meditação" refere-se à inclinação unilateral para o nirvana como quietude. Ver número 119.

o punho vazio — Os ensinamentos budistas são comparados a um punho vazio a segurar um presente imaginário para acalmar uma criança a chorar; ou seja, os ensinamentos são apenas meios expedientes para provocar um efeito calculado, não dogmas absolutos a serem adorados como sagrados em si mesmos.

110–112. É por isso que os mestres Chan na China tradicionalmente advertiam as pessoas para cultivarem a sua própria perceção antes de tentarem procurar um "mestre" que as guiasse espiritualmente.
118. O modelo de carreira não se aplica à iluminação.

Uma conversa elementar sobre Zen

Comparar esta passagem com os números 1 a 4 de *Um Modo Geralmente Recomendado de Meditação Sentada*.

Não pensar / não procurar — A prática de meditação envolve absorção total na própria recitação, sem antecipar resultados.

matar — No jargão Zen, significa transcender ou desapegar-se de algo.
sete consciências — Este termo refere-se às consciências dos seis sentidos, mais uma faculdade de julgamento e avaliação.

muralhas de ferro — Refere-se a constrições da consciência.
Montanha Polar — Representa o centro gravitacional do plano superficial de um mundo mundano. "Atravessar a Montanha Polar" significa "superar o mundo", libertar-se da atração magnética da mundanidade.

e 26. Muitas pessoas afirmam acreditar que as responsabilidades familiares e sociais entram em conflito com a meditação.

Mais uma vez, recomenda-se o exercício poderoso de contemplar a impermanência para desenvolver a vontade de iluminação.

duas verdades — As duas verdades, absoluta e relativa, são que os fenómenos estão vazios de identidade absoluta, mas existem de forma temporária e condicional.
O Caminho do Meio — Refere-se ao equilíbrio central entre extremos, como os de vacuidade e existência, rejeição e apego.

oceano de energia / campo de elixir — Estes termos referem-se a dois pontos sensíveis no corpo, abaixo do umbigo, usados frequentemente como pontos de foco na energética taoista. Não é bom focar-se demasiado intensamente num ponto preciso, exceto para fins terapêuticos específicos; a ideia geral aqui é encher todo o corpo inferior de energia. Para instruções especiais destinadas a praticantes do sexo feminino, ver *Immortal Sisters: Secrets of Taoist Women* (Boston: Shambhala Publications, 1989).

“o fundo cai do balde” — Esta expressão significa que a sensação de “eu” como entidade sólida desaparece, o invólucro limitador do ego dissolve-se e a mente fica livre.

“Chutar o forno alquímico” — Nesta fase, “o forno” representa o corpo; chutá-lo significa transcender o sentimento de identidade física agarrada ao corpo.
“ultrapassar miríades de eões num único instante” — Esta expressão refere-se à consciência liberta da visão do mundo condicionada temporalmente, que inclui conceções de tempo e espaço. Quando a consciência já não está presa aos parâmetros das visões, está livre.

Prajñātāra — Esta figura é representada como o vigésimo sétimo ancestral indiano do Zen. Ver *The Book of Serenity*, capítulo 3.

Ver a minha tradução de *Dōgen’s Record of Things Heard* (Boulder, Colo.: Prajna Press, 1980), p. 71.

Ver *Immortal Sisters* e a minha tradução de *Chang Po-tuan’s The Inner Teachings of Taoism* (Boston: Shambhala Publications, 1986).

Ver o capítulo sobre Chang San-feng em *Vitality Energy Spirit: A Taoist Sourcebook* (Boston: Shambhala Publications, 1991).

seis bandidos — Este termo refere-se aos objetos dos seis sentidos, mencionados pela sua capacidade de “roubar” atenção e “tirar” energia às pessoas.

Quatro demónios — Este termo refere-se a quatro tipos de “demónios” ou “diabos” que podem “matar a vida da sabedoria”. São eles: o demónio dos

agregados corpo-mente (forma, sensação, perceção, condicionamento, consciência); o demónio das aflições (como ganância, ódio, ignorância, vaidade, opiniões fixas); o demónio da morte; e o “demónio celestial”, ou a capacidade de autoilusão sem fim.

Três venenos — Ganância, ódio e ignorância.

Cinco desejos — Desejos pelos objetos dos cinco sentidos básicos.

59–66. Mestres Zen de todos os tempos deixaram muitas indicações para que os buscadores interessados pudessem discernir autenticidade ou falsidade nas manifestações alegadas ou supostas de prática ou ensinamento Zen.

Elixir das cinco energias — Termo taoista para a concentração, condensação e cristalização da energia. O número cinco refere-se a cinco elementos ou forças básicas; concentrá-los e cristalizá-los em conjunto significa recolher e reunir toda a energia disponível para o corpo e a mente.

Yunmen — Um dos mais distintos mestres clássicos do Chan chinês.
Ninagawa Shinzaemon — Amigo e discípulo do famoso mestre Zen japonês Ikkyu.

O Shogun Takauji — Fundador, no século XIV, do segundo governo militar no Japão, conhecido estudante e patrono do Zen.

Um pilão voa pelo espaço, as montanhas orientais caminham sobre a água — Estas expressões referem-se ao domínio da experiência em que tudo é inconcebível e, no entanto, evidente.

O poço profundo dos dois veículos — Esta expressão refere-se ao apego ao desapego.